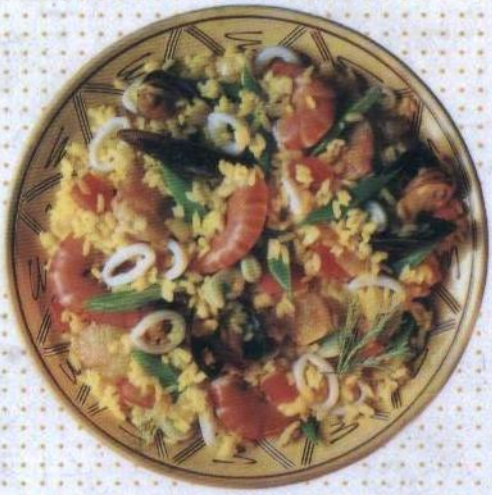
O LIVRO DE

TAPAS E COMIDA ESPANHOLA



HILAIRE WALDEN

O LIVRO DE

TAPAS E COMIDA ESPANHOLA

O L I V R O D E

TAPAS E COMIDA ESPANHOLA

HILAIRE WALDEN

Fotografia
JON STEWART

EDITORA MANOLE LTDA.

NOTAS:
Todas as medidas de colher são iguais.
1 colher de chá = 1 colher de 5 ml
1 colher de sopa = 1 colher de 15 ml

Traduzido do original inglês:
The Book of Tapas and Spanish Cooking

Copyright © Salamander Books Ltd.

Tradução:
Cecilia Pastorello

Produção editorial:
MIR Assessoria Editorial Ltda.

Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida, por qualquer processo, sem a permissão expressa dos editores.
É proibida a reprodução por xerox.

Este livro foi catalogado na CIP.

ISBN 85-204-0294-1

1ª edição brasileira — 1997.

Direitos adquiridos para a língua portuguesa pela:
Editora Manole Ltda.
Rua Cons. Ramalho, 516 - Bela Vista
01325 000 - São Paulo - SP - Brasil.
Fone: (011) 283-5866 - Fax: (011) 287-2853.

Impresso na Bélgica
Printed in Belgium

ÍNDICE

INTRODUÇÃO 7

COZINHA ESPANHOLA 8

APERITIVOS 12

SOPAS 40

PRATOS COM OVOS 44

PRATOS COM PEIXE 48

PRATOS COM AVES E CAÇA 65

PRATOS COM CARNE 79

PRATOS COM ARROZ E GRÃOS 92

PRATOS COM VEGETAIS 99

PRATOS DOCES 108

MOLHOS, ACOMPANHAMENTOS E BEBIDAS 114

ÍNDICE REMISSIVO 120

INTRODUÇÃO

A cozinha espanhola é uma das mais excitantes, gratificantes e variada do mundo, pois abrange pratos que contém um caleidoscópio de ingredientes, preparados com grande quantidade de estilos, para servir perfeitamente cada ocasião, paladar e dieta. *O Livro de Tapas e Comida Espanhola* dá a você os melhores exemplos de todos estes estilos. Há pratos simples aromatizados com ervas, com coloridos vibrantes e ensopados de carnes e aves ricamente aromatizados, com versões de vegetais igualmente saborosos, bem como leves, cozidos rapidamente e pratos baseados em arroz e feijão, que são refeições ideais de um só prato, além de sopas quentes, suculentas, contrastando com aquelas que são um resumo da comida de verão.

Há receitas de peixes de todos os tipos, feitas de todas as maneiras, para servir paladares sofisticados ou para jantares familiares, com ovos para aperitivos e uma quantidade de bolos e massas para satisfazer aqueles que têm preferência para doces.

A cozinha espanhola é essencialmente uma cozinha familiar, desenvolvida com um habilidoso aproveitamento de materiais crus locais acessíveis e da imaginação e da melhor utilização de alimentos que estão disponíveis.

Baseada em ingredientes simples, com suas raízes fixadas na cozinha caseira e em alimentos genuínos do país, a cozinha espanhola é essencialmente suculenta e despretenciosa; os ingredientes são baratos, sabores diretos, receitas fáceis e apresentação simples, sem necessidade de um aparato. O critério para o sucesso de um prato é que ele seja saboroso.

Paralelo à tendência que existe com respeito a outras cozinhas, como a francesa e italiana, o povo, tanto os espanhóis como os italianos, estão agora olhando mais de perto a cozinha "tradicional" espanhola, aumentando sua reputação e expandindo seu conhecimento. Há uma faixa de crescimento de uma "nova onda" de chefs, que estão pesquisando pratos antigos, refinando-os, para agradar aos gostos modernos e tornando elegante a cozinha espanhola.

COZINHA ESPANHOLA

Na verdade, a cozinha espanhola tradicional tem muitas facetas. Alimentos nativos e práticas culinárias tradicionais têm sido reforçadas através da longa história do país, pela absorção de novos ingredientes e influências culturais de muitos países diferentes. Os romanos deixaram sua marca, principalmente na irrigação de parte da costa leste e a indrodução das azeitonas; os 700 anos de ocupação moura resultaram em amêndoas, frutas cítricas e temperos fragrantes que se tornaram ingredientes integrais da cozinha espanhola. A descoberta do Novo Mundo resultou na introdução e larga aceitação de tomates, pimentas doces e chilli, abobrinhas, muitos tipos de feijão, batatas, chocolate e baunilha.

Além disso, a Espanha cobre áreas tão diversas, como cadeias de montanhas, planícies áridas, pomares férteis e terras aráveis, bosques de azeitonas e frutas, regiões que são frias e úmidas e aquelas que são quentes e secas, litoral voltado para dois mares diferentes - o Mediterrâneo e o Atlântico - e muitos rios. Não supreendentemente, cada área diferente produz diferentes alimentos e pede por um diferente tipo de cozinha.

Entretanto, há um número de ingredientes e sabores que distinguem a cozinha espanhola. A azeitona é vital, particularmente pelo seu óleo; a Espanha é a maior consumidora de azeite de oliva do mundo. Alho é um elemento indispensável na maioria dos pratos. Salsa é a erva popular e frutas secas aparecem frequentemente, muitas vezes moídas para fazer um molho. Cebolas, pimentões verdes ou vermelhas (capsicums) e tomates, são outras constantes na cozinha espanhola.

OS ALIMENTOS DAS REGIÕES

A província Basca tem peixes e frutos do mar maravilhosos, provenientes do Oceano Atlântico e possui os tipos mais nobres de gado e ovelhas e laticínios da Espanha. As porções são grandes, como são esperadas num clima frio, mas a cozinha tem um certo refinamento. Os pratos cozidos al chili*ndrón*, num molho aromatizado baseado nos pimentões vermelhos locais particularmente bons (capsicums) e tomates, cebolas e alho, são típicos de Navarra e Aragão. Trutas dos riachos limpos das montanhas que nascem nos Pirineus, são uma especialidade regional favorita, especialmente se cozida com presunto.

A comida da Catalunha é excitante e ricamente variada e exibem molhos interessantes, como o Romesco (veja página 114) e o Allioli (veja página 34), ervas aromáticas e notável similariedade com a cozinha mediterrânea francesa, como a Zarzuela (veja página 62), uma prima direta da bouillabaise.

Valencia e Murcia formam uma das regiões mais densamente povoadas e áreas agrícolas mais ricas da Europa onde exibem influências mouras distintas. Aqui, há plantações de laranjas e amêndoas, grandes hortas e campos de arroz. Os dois últimos, fornecem os ingredientes para a autêntica Paella Valenciana - a adição de peixe e frutos do mar é uma adaptação moderna que se tornou universalmente popular. A Andaluzia é a terra das azeitonas, azeite de oliva e dos alimentos fritos, particularmente a variedade de peixes e frutos do mar encontrados ao longo da costa. Em contraste, a Extremadura é uma terra árida, com homens rústicos e uma cozinha substancial simples, com muitos pratos de ensopados.

O vasto e exposto planalto central produz o queijo mais conhecido da Espanha, o Manchego (veja página 9), bem como outros queijos de leite de ovelhas. A região é geralmente mais conhecida como a terra dos assados, principalmente de carneiros novos e porcos suculentos.

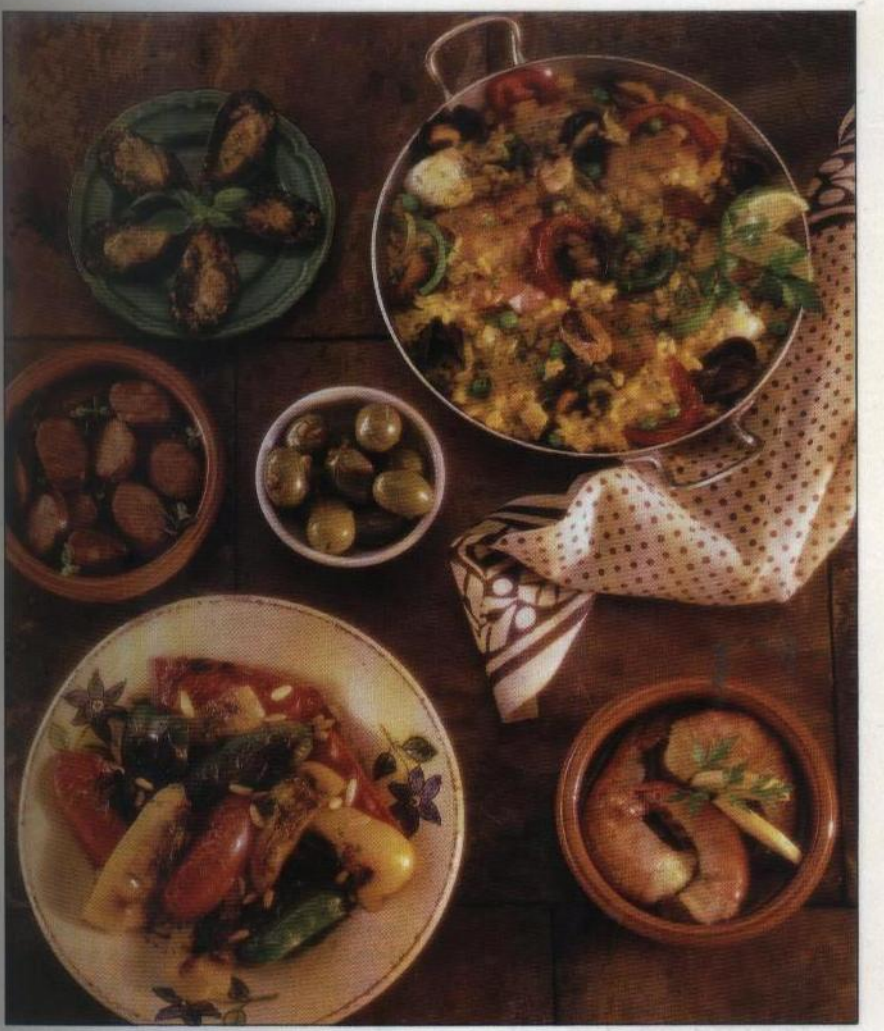
A Galícia e as Astúrias são conhecidas pela qualidade de seu peixe e frutos do mar, assim também como a casa das excelentes empanadas (veja página 24). O clima é comparativamente frio e úmido, de modo que o apetite tende para pratos locais substanciosos como também quentes e recheados. A cidra produzida na região é popular tanto para ser bebida como também para ser utilizada na culinária.

PADRÕES DE ALIMENTAÇÃO

O tradicional café da manhã é usualmente tomado em cafés e consiste de churros com grandes xícaras de chocolate quente no qual os churros são molhados. Café e bolos doces ou uma refeição leve é consumida no meio da manhã. Almoço, a refeição principal do dia, é feita às 14 horas, mas é frequentemente precedida por aperitivos (*tapas*), geralmente feita num bar ou num café no caminho de casa ou em restaurante. O trabalho só é retomado no final da tarde. Mais ou menos às 18 horas é a hora da *merienda*, uma refeição leve, com os aperitivos consumidos a partir das 20 até às 22 horas, quando chega a hora do jantar. Este é ligeiramente mais leve do que o almoço.

APERITIVOS (TAPAS)

Originalmente, e ainda hoje em alguns bares, os *tapas* eram simplesmente algumas azeitonas ou amêndoas, e talvez uma seleção de queijos, linguiças e presunto serrano, e possivelmente cubos de tortilhas, servidas muitas vezes de graça, para acompanhar um copo de um sherry fino. Mas hoje em dia, os *tapas* vem acompanhando mais ou menos qualquer prato frio ou quente, que



pode ser servido em pequenas porções, podendo ser muito substanciais. Podem ser vistos ao longo de todo o balcão de um bar ou de um café, para serem pedidos em grupo ou individualmente.

Embora essencialmente espanhol, os tapas combinam tão bem com o estilo casual de alimentação dos dias de hoje, que eles alcançaram a imaginação popular fora da Espanha. Uma seleção de aperitivos é ideal para uma refeição informal, e são pratos ótimos para uma festa, buffet, picnic ou churrasco. A maioria pode ser feita rápida e facilmente; muitos podem ser feitos com antecedência e servidos em temperatura ambiente, enquanto que, outros podem ser parcialmente preparados e terminados no último minuto antes de servir.

INGREDIENTES

Queijo: Embora a Espanha produza cerca de 200 tipos de queijos, somente o Manchego possui alguma reputação e é o único exportado em quantidade. O Manchego pode ser suave, muito macio, ou forte e duro. É fabricado com leite de ovelhas, de modo que é muito barato. Se o Manchego não for encontrado, utilize queijo parmesão fresco cortado.

Pimentas: Estas têm um papel importante na cozinha espanhola, adicionando aos pratos, não somente sabor picante mas também aroma distinto. Diferentes variedades de pimentas dão diferentes aromas e graus do apimentado ao prato. Geralmente, pimentas grandes são mais suaves que as pequenas, enquanto que as secas são muitas vezes mais picantes que as frescas. Pimentas vermelhas são as verdes amadurecidas, por isso tem um sabor mais suave se comparadas com as frescas, que tem o sabor "verde" de sua forma imatura. Lave bem suas mãos quando manusear pimentas e evite tocar seus olhos e algum corte que tiver. Se você tem uma pele sensível, use luvas quando manusear pimentas.

Linguiça: A melhor linguiça, chamada de *chorizo,* contém pelo menos 95% de carne de porco. Outros ingredientes são: gordura de porco, sal, alho e páprica, que dá à linguiça espanhola sua cor vermelha. As linguiças mais largamente conhecidas e sempre encontradas, são totalmente curadas e

podem ser comsumidas sem cozimento, por exemplo, como aperitivo ou em saladas. Há dois graus de condimentação: picante (forte) e doce (suave).

O outro tipo de linguiça, que deve ser cozida, é encontrada em ensopados e em pratos com feijão e batata, que são coloridos de vermelho pela presença da páprica na linguiça. Estas linguiças são pequenas e grossas e vem em gomos, da mesma maneira que as linguiças inglesas. São algumas vezes defumadas em fogo de carvalho. O orégano é também, algumas vezes, adicionado.

Para o melhor e verdadeiro sabor, utilize uma boa linguiça espanhola, mas se não estiver disponível, utilize linguiças com páprica, que são geralmente encontradas em delicatessens italianas.

Alho: Este é essencial na cozinha espanhola. Utilize o mais fresco possível - se houver algum sinal de um talinho verde no centro de um dente de alho, remova-o, pois isso dá um sabor amargo ao prato. Compre cabeças de alho que estejam firmes e armazene-as em local fresco e seco. Alho cru tem um sabor picante, mas quando cozido, o sabor é suavizado e pode até ser comidos inteiro. Alho picadinho dá um sabor mais pronunciado do que o socado.

Ervas: A salsa é uma erva importante na cozinha espanhola. O tipo utilizado é o continental e que tem folhinhas lisas. O orégano aparece ocasionalmente, enquanto que folhas de louro e tomilho são bastante utilizadas, especialmente em pratos que requerem cozimentos longos. A presença de hortelã, mais popularmente utilizada com pratos de vagens e frango, é um legado deixado pelos mouros. Ervas frescas dão um sabor melhor do que as secas. Porém, se você tiver que utilizar ervas secas, reduza a quantidade nas receitas à metade ou a dois terços.

Presunto: O mais conhecido presunto espanhol é o *jamón serrano*. Este é cru, um presunto seco ao ar e muitas vezes consumido em fatias finas que são cortadas da peça durante os aperitivos. O melhor presunto serrano vem do porco ibérico preto, mas o suprimento é limitado. O presunto serrano também é utilizado em cozimentos, quando ele é finamente fatiado, de modo que possa ser picado. O presunto italiano é o substituto mais próximo.

Azeite de oliva: O azeite de oliva empresta um sabor característico a muitos pratos. Para cozimento normal, utilize um azeite de oliva espanhol puro,pois tem um sabor suave e conserva um sabor distinto; utilize um azeite mais caro, azeites virgens, para molhos de salada. Conserve o azeite de oliva em local fresco, escuro, mas não coloque-o no refrigerador, e utilize-o no espaço de um ano.

Cebolas: Cebolas amarelas espanholas têm um sabor doce e suave.

Páprica: Pimentão doce, produzido de pimentões vermelhos desidratados, é um elemento essencial na cozinha espanhola, adicionando um sabor característico e uma coloração vermelha a muitos pratos. É adicionada no início do cozimento para liberar seu sabor. Entretanto, não deve passar do ponto de cozimento pois ficará com gosto de queimado.

Pimentões (capsicums): Estes vem em estágios progressivos de amadurecimento, desde o verde passando pelo amarelo e para vermelho, sendo que os vermelhos quando maduros, são mais doces e mais suaves em sabor.

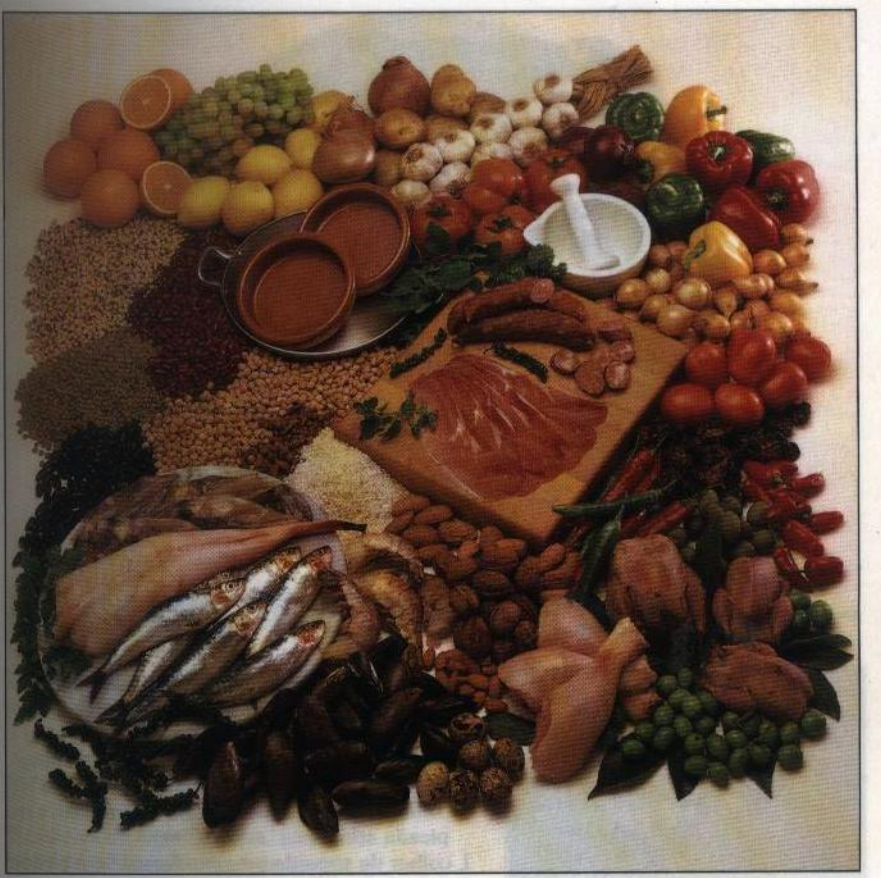
Para remover a pele dos pimentões (capsicums), grelhe-os partidos ao meio, com a casca para cima, a 5 cm de distância do grill, por 8 a 10 minutos; ou asse-os no forno pré-aquecido a 200°C (400°F/Gas 6) por 20 a 40 minutos, até que estejam levemente queimados e cheios de bolhas (isto dá um gosto delicioso de fumaça), e deixe até que esfrie o bastante para ser manuseado de modo que a pele possa ser retirada.

Os pimentões para ser recheados são os pequenos, longos, sem pele; são vendidos em vidros, que são geralmente os melhores, e em latas. Caso não encontre, substitua pelo pimentão comum.

Pimentões vermelho escuro *ñora* (capsicums) são vendidos desidratados e podem ser encontrados na Espanha em tirinhas, penduradas nas janelas ou em mercados e lojas de alimentos. Não são frescos, mas seu aroma e cor são concentrados. Para utilizá-los, retire o cabinho e o máximo de sementes possível. Coloque-os de molho em água fria por 30 a 60 minutos para amolecer a pele e depois corte-os ao meio e retire a polpa utilizando uma colher de chá. A páprica pode ser substituída por este tipo de pimentão.

Arroz: O arroz espanhol é de grão médio, similar ao arroz italiano do risoto, mas enquanto o risoto é mexido constantemente para fazer com que os grãos fiquem bem macios e grudentos, o arroz para uma paella deve ser deixado sem mexer durante o cozimento, depois que algum líquido foi adicionado.

Açafrão: Embora seja um produto caro, somente alguns fios são necessários para dar o sabor e aroma deliciosos para um prato para quatro pessoas. Para um melhor



sabor, utilize o legítimo açafrão espanhol em raminhos bem pequenos, e evite o açafrão moído, pois este pode ter outros ingredientes adicionados que somente dão cor e nenhum sabor. Para retirar o máximo de sabor do açafrão, amasse os raminhos num pilão ou entre duas colheres de chá, e depois coloque num pouquinho de água quente.

Vinagre de Sherry: Este vinagre é fabricado com a cereja espanhola, é rico e concentrado, de modo que somente uma pequena quantidade é necessária para realçar o sabor de um prato.

Tomates: Tomates com um bom sabor são importantes para o sucesso de muitos pratos da cozinha espanhola. Para as receitas deste livro, utilize tomates de forma irregular, os *marmandes*, os tomates tipo *beefsteak*, mas evite os tomates holandeses, pois não têm o aroma daqueles crescidos mais ao sul, sob um sol mais forte. Para retirar a pele dos tomates, coloque-os numa tigela, derrame água fervendo por cima e deixe por cerca de 30 segundos; depois remova a água de uma só vez e retire as peles. Elas sairão facilmente.

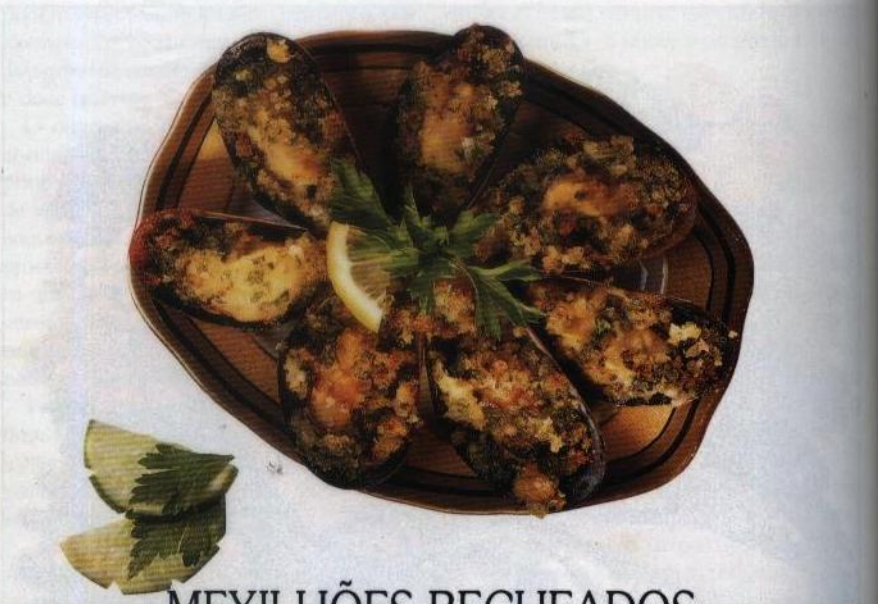
EQUIPAMENTOS

Pilão: O pilão é muito utilizado, mas você pode substituí-lo por uma pequena tigela e o cabo de uma faca de madeira, para socar condimentos e pequenas quantidades de ingredientes; utilize um mixer pequeno ou um processador de alimentos para volumes maiores.

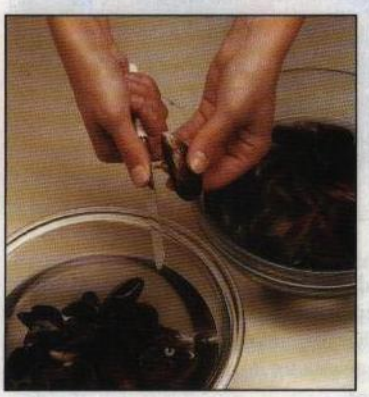
Cazuelas: Cazuelas são caçarolas feitas de cerâmica que são esmaltadas somente por dentro. São as peças mais comumente utilizadas como equipamento de cozinha na Espanha. As *cazuelas* são encontradas numa grande variedade de tamanhos, formatos e profundidades, desde as pequeninas para porções individuais de aperitivos, até as fundas, utilizadas para ensopados de carnes e frangos. É bom utilizar um difusor de calor quando cozinhar num fogão, pois o contato direto com o calor pode rachar a *cazuela*.

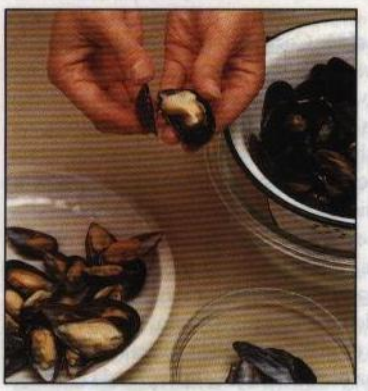
Uma *cazuela* deve ser preparada antes de ser utilizada pela primeira vez, para evitar que rache: encha-a pela metade com água e vinagre e leve ao fogo baixo para ferver; ferva até que todo o líquido tenha se evaporado. As *cazuelas* raramente têm tampas mas você pode utilizar papel de alumínio como tampa.

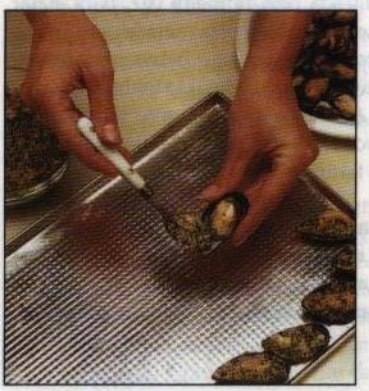
Paella: Embora uma frigideira grande possa ser utilizada para fazer paellas, é melhor usar uma panela própria para paella que tem base de metal grossa e lados inclinados.



MEXILHÕES RECHEADOS







1,5 kg de mexilhões grandes em suas conchas
85 ml (1/3 de xícara de chá) de vinho branco seco
85 ml (1/3 de xícara de chá) de azeite de oliva
25 g (1/2 xícara de chá) de farinha de rosca
3 colheres de sopa de salsinha fresca bem picada
1 colher de sopa de orégano fresco bem picado
2 dentes de alho, socados
uma pitada de pimenta de caiena
sal e pimenta do reino a gosto
1 limão grande, partido em quatro partes
raminhos de salsa e fatias de limão, para guarnecer

Lave e limpe bem os mexilhões. Descarte qualquer mexilhão que permanecer aberto quando batido firmemente. Coloque-os numa panela grande juntamente com o vinho.

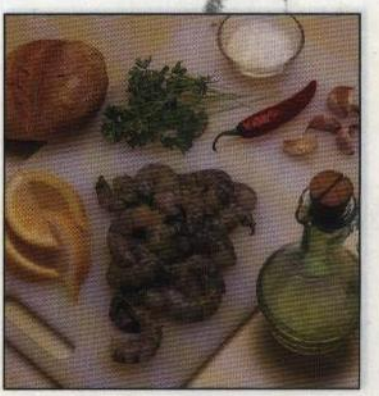
Tampe e ferva por 4 a 5 minutos, chacoalhando a panela ocasionalmente, até que as conchas se abram. Coe e reserve o líquido. Descarte as conchas que não abriram. Retire a parte superior da concha, deixando os mexilhões na parte inferior. Numa tigela pequena, coloque 3 colheres de sopa de azeite de oliva, a farinha de rosca, as ervas, o alho, a pimenta de caiena, o sal e a pimenta. Se a mistura estiver seca, umedeça com um pouco do líquido reservado do cozimento dos mexilhões.

Pré-aqueça o grill. Divida a mistura de farinha de rosca entre as conchas com os mexilhões. Coloque numa assadeira. Derrame por cima o restante do azeite de oliva e coloque a assadeira sob o grill quente por 1 a 2 minutos, até que as conchas estejam crocantes e douradas. Esprema os pedaços de limão por cima e sirva enfeitado com raminhos de salsa e fatias de limão.

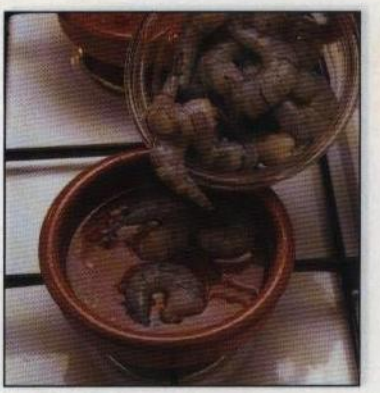
4 a 6 porções

CAMARÕES NO AZEITE DE OLIVA

100 ml (1/2 xícara de chá) de azeite de oliva
4 dentes de alho, bem socados
1 pimenta mexicana vermelha (chilli) fresca, sem sementes e picada
350 g de camarões crus, limpos
sal marinho
2 colheres de sopa de salsa, picadinha
fatias de limão e de pão, para servir



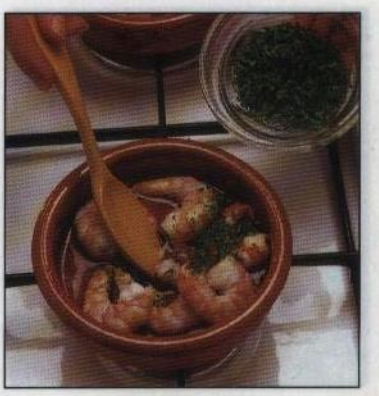
Aqueça o óleo em 4 cumbucas de cerâmica refratária no fogo alto. Adicione o alho e a pimenta; cozinhe por 1 a 2 minutos e depois adicione os camarões e o sal.



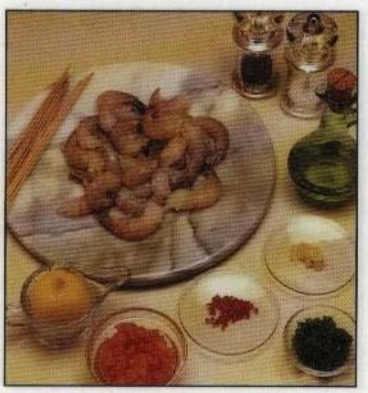
Cozinhe por 2 a 3 minutos. Adicione a salsa. Sirva rapidamente de modo que os camarões estejam fervendo no azeite e acompanhado com fatias de limão e de pão para aproveitar o molho.

Nota: Uma travessa grande ou uma frigideira pode ser utilizada no lugar de cumbucas individuais.

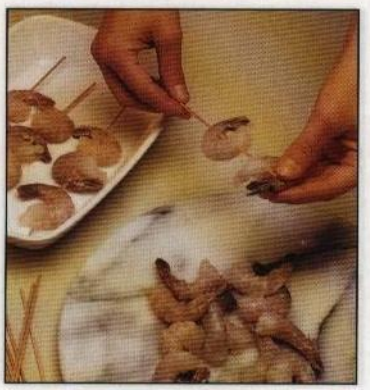
4 porções



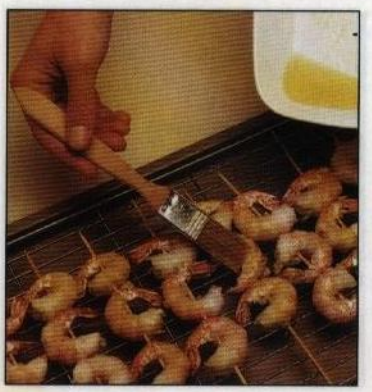
CAMARÕES GRELHADOS



450 g de camarões grandes, limpos, deixando somente o rabinho
5 colheres de sopa de azeite de oliva
1/2 dente de alho, bem socado
suco de 1 limão
sal e pimenta do reino
1 tomate, sem peles e sementes, picado
1/2 pimenta mexicana vermelha fresca, picada
1 colher de sopa de salsinha bem picadinha
raminhos de salsinha, fatias e casca de limão, para guarnecer



Utilizando uma pequena faca afiada, faça um corte ao longo da espinha de cada camarão e remova a veia escura. Coloque os camarões em pequenos espetos, deixando-os numa travessa rasa. Numa tigela pequena, misture 2 colheres de sopa de azeite de oliva, o alho, 1 1/2 colheres de sopa de suco de limão, o sal e a pimenta. Derrame sobre os camarões e deixe de molho por 30 minutos.

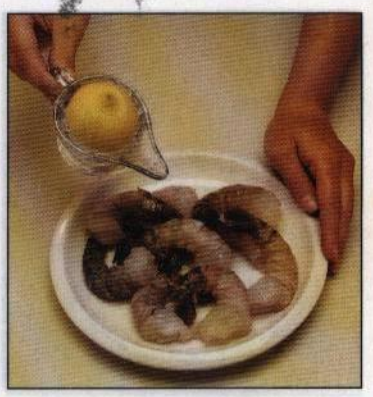


Pré-aqueça o grill. Coloque os espetinhos de camarão sobre a grelha do grill; pincele os camarões com o molho que sobrou na travessa e grelhe-os por 3 a 4 minutos, até que estejam cor de rosa. Numa outra tigela pequena, misture o restante do óleo e do suco de limão, a salsinha, o sal e a pimenta. Espalhe sobre os camarões quentes e sirva guarnecidos com raminhos de salsinha e fatias e casca de limão.

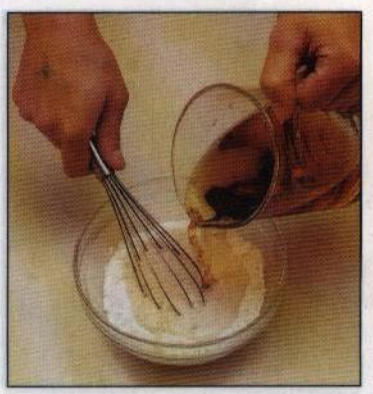
4 porções

CAMARÕES EMPANADOS

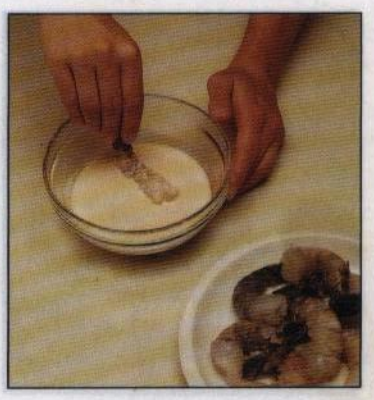
450 g de camarões grandes, limpos, deixando os rabinhos
1/2 limão
sal e pimenta do reino
200 g (1 3/4 de xícaras de chá) de farinha de trigo
450 ml (2 xícaras de chá) de cerveja clara
azeite de oliva para fritar
fatias de limão e endro, para guarnecer



Utilizando uma pequena faca afiada, faça um corte ao longo da espinha de cada camarão e remova a veia escura. Esprema o limão sobre os camarões e tempere-os levemente. Deixe repousar por 15 minutos.



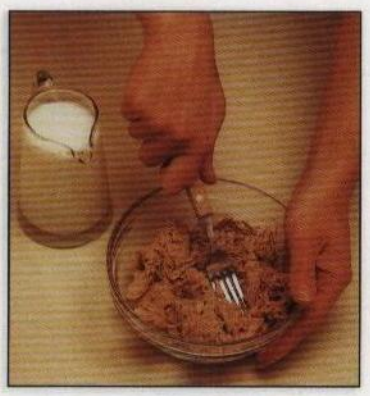
Numa tigela, misture a farinha com uma pitada de sal. Lentamente, misture a cerveja para obter uma massa lisa e espessa.

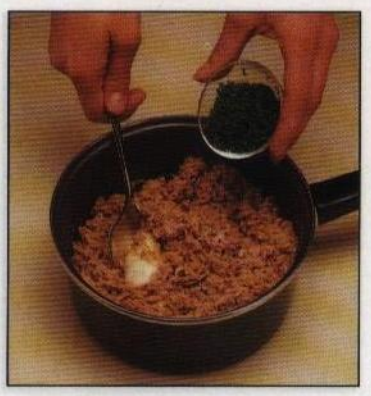


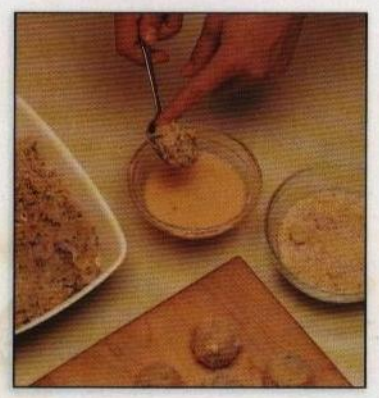
Encha dois terços da capacidade de uma fritadeira com azeite e aqueça a 180°C (350°F). Enxugue os camarões com papel toalha. Pegue cada camarão pelo seu rabinho e passe na massa de farinha; não cubra o rabinho com massa. Coloque os camarões no óleo quente e frite por cerca de 4 minutos, até que estejam crocantes e dourados. Escorra sobre papel absorvente e sirva bem quente, guarnecidos com fatias de limão e endro.

4 porções

CROQUETES DE ATUM







440 g de atum em lata, na salmoura
cerca de 200 ml (1 xícara de chá) de leite
2 colheres de sopa de azeite de oliva, e um pouco mais para a fritura
1/4 de cebola roxa, bem picada
4 colheres de sopa de farinha de trigo
1 1/2 colheres de sopa de salsinha, picadinha
2 colheres de sopa de suco de limão
3 ovos, batidos
sal e pimenta do reino
175 g (3 xícaras de chá) de farinha de rosca
fatias de limão e agrião, para servir

Escorra o atum e misture o líquido com 350 ml (1 1/2 xícaras de chá) de leite. Coloque o atum num prato, amasse com um garfo e reserve.

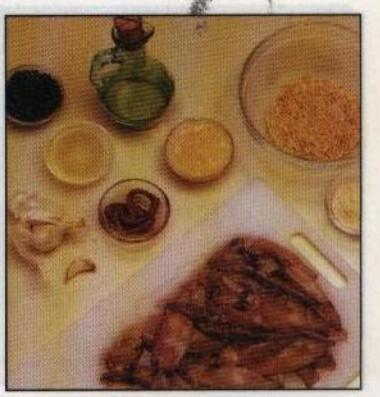
Aqueça 1 colher de sopa de azeite de oliva numa panela pequena; junte a cebola e cozinhe por cerca de 4 minutos até que esteja macia, mas não dourada. Junte a farinha de trigo e cozinhe por 2 minutos, mexendo sempre. Remova do fogo e junte devagar a metade da mistura do leite. Retorne ao fogo e quando ferver, adicione o restante do leite. Cozinhe em fogo baixo por 8 minutos, mexendo ocasionalmente. Retire do fogo, junte o atum, a salsinha, o suco de limão, 1 ovo, o sal e a pimenta.

Coloque numa travessa rasa, esfrie, tampe e coloque no refrigerador por 2 a 3 horas. Coloque os ovos restantes e a farinha de rosca em tigelas separadas. Coloque 1 colherada da mistura de atum no ovo batido e depois na farinha de rosca, para empanar. Encha com azeite a metade da capacidade de uma fritadeira e aqueça a 180°C (350°F). Frite os croquetes de atum por 2 a 3 minutos, até que estejam crocantes e dourados. Utilizando uma escumadeira, transfira-os para papel absorvente para drená-los. Sirva guarnecidos com fatias de limão e raminhos de agrião.

4 porções

LULAS RECHEADAS

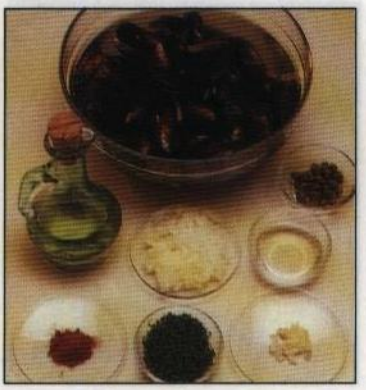
750 g a 1 kg de lulas pequenas
4 filés de anchovas, enlatados em óleo, drenados
55 g de amêndoas, tostadas e picadas, ou 6 azeitonas pretas, sem sementes e picadas
1 dente de alho, socado
1 1/2 colheres de sopa de salsinha e orégano frescos, picados
1 ovo batido
1 colher de sopa de amêndoas moídas
sal e páprica
3 colheres de sopa de azeite de oliva
suco de 1/2 limão
fatias de limão sem sementes, azeitonas pretas picadas e raminhos de ervas, para guarnecer



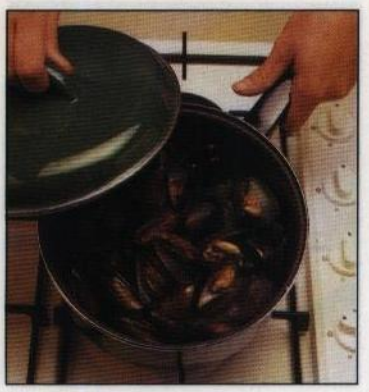
Pré-aqueça o forno a 180°C (350°F/Gás 4). Para preparar a lula, corte as barbatanas. Remova o saco e os tentáculos. Retire a espinha e as partes moles do saco. Corte as cabeças dos tentáculos e descarte. Lave o saco e os tentáculos em água fria corrente. Pique os tentáculos em pedacinhos e coloque-os numa tigela pequena. Utilizando um garfo, misture as anchovas com as amêndoas picadas ou as azeitonas, o alho, as ervas, o ovo e as amêndoas moídas. Tempere com sal e páprica.

Recheie as lulas com a mistura de anchovas, prenda as aberturas com palitos, e depois arrume-as em camada única numa travessa refratária grande. Salpique sal e páprica, depois derrame por cima o azeite e o suco de limão. Asse por 30 minutos, até que estejam macias. Sirva guarnecidas com fatias de limão, azeitonas pretas e ervas.
4 a 6 porções

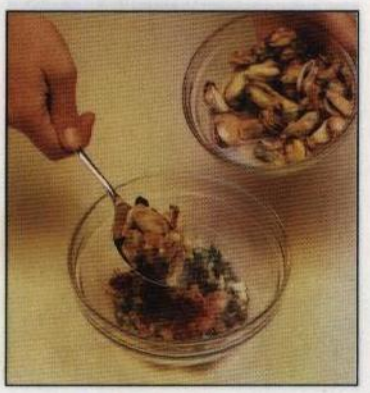
SALADA DE MEXILHÕES



1,5 kg de mexilhões em suas conchas
8 colheres de sopa de azeite de oliva
2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
2 colheres de chá de alcaparras
2 colheres de sopa de cebola, bem picada
1/2 dente de alho, socado
2 colheres de sopa de salsinha picada
1 colher de chá de páprica
uma pitada de pimenta de caiena
sal



Limpe os mexilhões (veja página 12). Coloque-os numa panela grande com 5 colheres de sopa de água; tampe a panela e ferva por 4 a 5 minutos, chacoalhando a panela ocasionalmente, até que as conchas se abram. Escorra e descarte os mexilhões que permanecerem fechados. Retire os mexilhões de suas conchas e jogue as conchas.

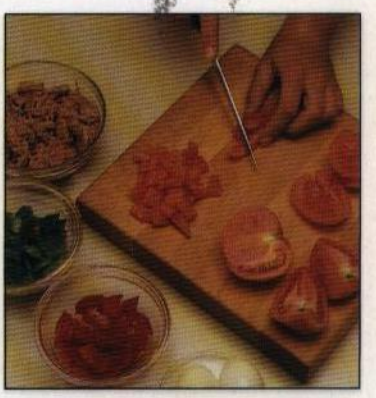


Numa tigela, misture os ingredientes restantes e os mexilhões, tampe e coloque no refrigerador por uma noite. Retire e deixe adquirir a temperatura ambiente antes de servir.

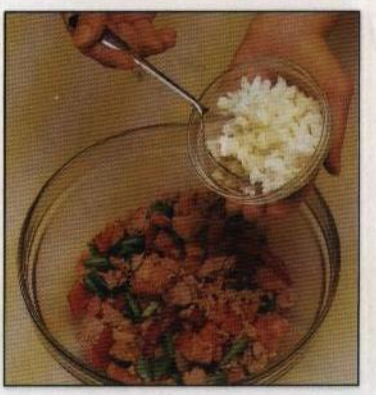
4 porções

SALADA DE ATUM

200 g de atum em salmoura, bem drenado e em flocos
1 pimentão verde grande, sem pele e sementes, picado
1 pimentão vermelho grande, sem pele e sementes, picado
3 tomates, sem peles e sementes, picados
2 ovos bem cozidos
1 fatia fina de pão amanhecido, com a casca removida
1 dente de alho, picado
sal e pimenta do reino
1 1/2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
3 colheres de sopa de azeite de oliva
folhas de alface crespa, para servir
salsa, para guarnecer

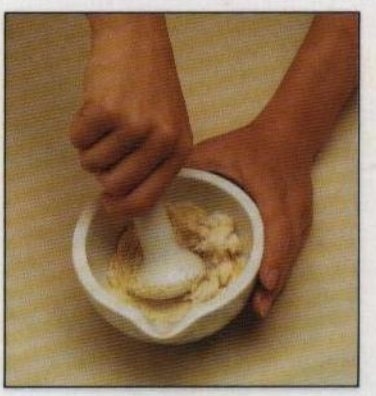


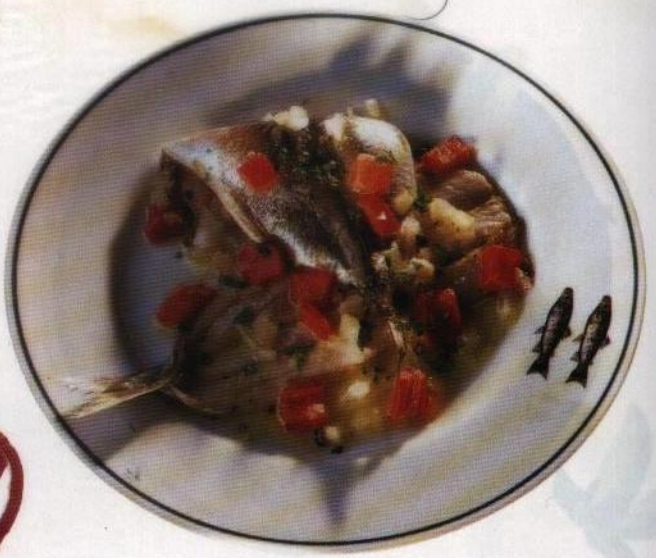
Coloque o atum, os pimentões e os tomates numa tigela. Descasque os ovos, pique as claras (reserve as gemas) e adicione-as à tigela. Misture bem, tampe e deixe esfriar ligeiramente.



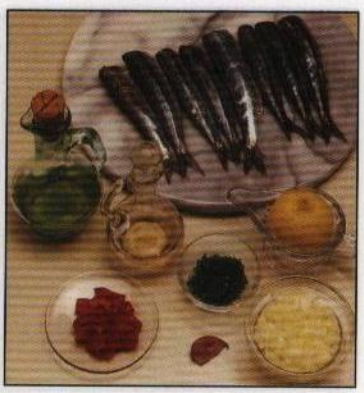
Molhe o pão em água fria e depois esprema-o. Utilizando um pequeno triturador ou uma mão de pilão, soque o alho com o sal e as gemas até ficar uma pasta. Junte o pão espremido, o vinagre e a pimenta. Misture bem, lentamente, para obter um creme macio. Coloque sobre a salada 30 minutos antes de servir. Para servir, misture levemente a salada e arrange-a sobre as folhas de alface crespa. Guarneça com salsa.

6 porções

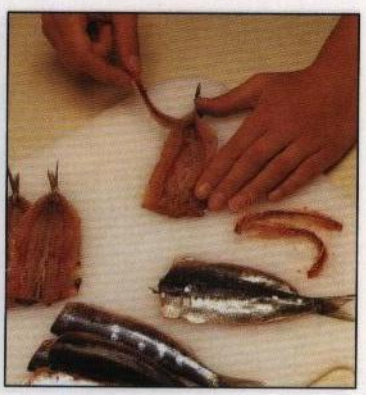




SARDINHAS MARINADAS



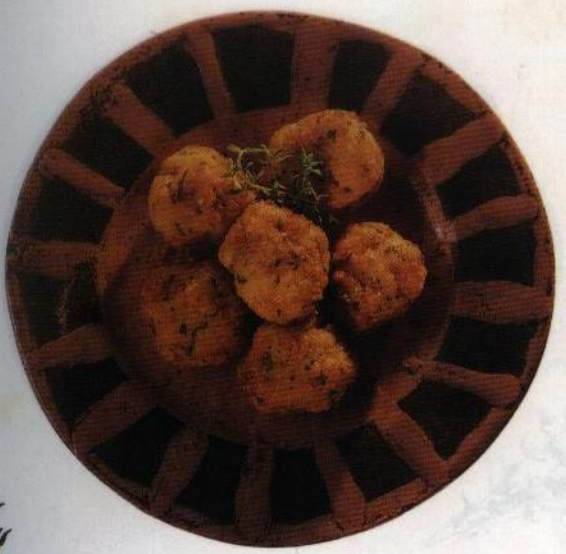
450 g de sardinhas frescas ou anchovas, limpas
sal e pimenta do reino
115 ml (1/2 xícara de chá) de vinagre de vinho branco
1 dente de alho, bem socado
2 colheres de sopa de cebola, picadinha
3 colheres de sopa de azeite de oliva
2 colheres de chá de suco de limão
pimentão vermelho picado e salsinha picada, para guarnecer



Coloque uma sardinha numa tábua e pressione firmemente os polegares ao longo da espinha; vire o peixe para cima, puxe a espinha da cabeça e corte-a até a cauda. Repita com o restante dos peixes.

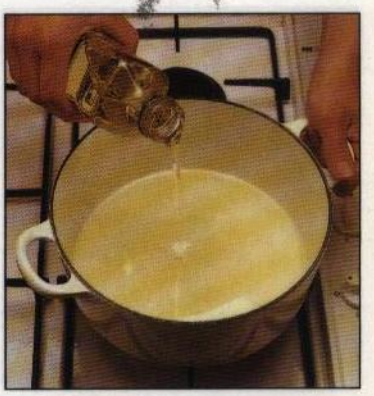
Coloque o peixe numa travessa rasa não metálica. Salpique por cima o sal, o vinagre, o alho e a cebola. Cubra e deixe num local fresco por uma noite. Drene e lave o peixe; reserve um pouco da cebola. Seque o peixe com papel toalha e depois coloque-o na travessa onde vai ser servido. Numa tigela pequena, misture o azeite, o suco do limão, a cebola reservada, o sal e a pimenta. Coloque por cima do peixe e guarneça com o pimentão vermelho picado e a salsinha.

4 porções



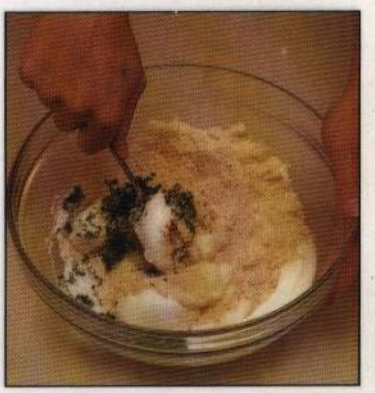
BOLINHOS DE QUEIJO

azeite de oliva para fritar
2 claras
115 g (1 xícara de chá) de queijo Manchego maturado, ralado ou de queijo parmesão
55 g (1 xícara de chá) de farinha de rosca
cerca de 1 colher de sopa de ervas frescas picadas, como salsinha, cebolinha verde e tomilho
sal, pimenta do reino e páprica
raminhos de tomilho, para guarnecer



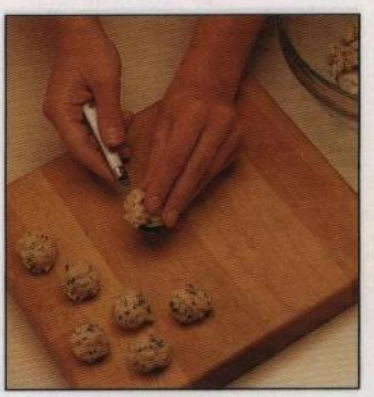
Encha dois terços da capacidade de uma fritadeira com azeite de oliva e aqueça a 180°C (350°F).

Enquanto isso, numa tigela, bata as claras em ponto de neve firme. Adicione o queijo ralado, a farinha de rosca e as ervas. Tempere com sal, pimenta e páprica.

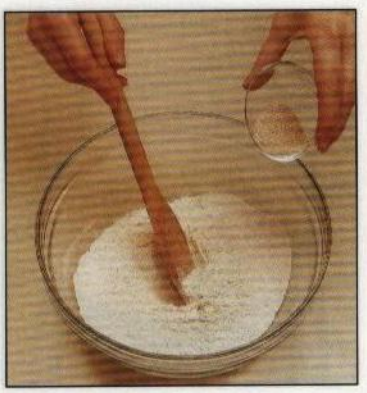


Faça pequenos bolinhos da mistura de claras e vá colocando-os no óleo quente. Frite por aproximadamente 3 minutos até que estejam dourados. Transfira-os para papel toalha para escorrer a gordura. Sirva quente, guarnecidos com raminhos de tomilho.

4 porções

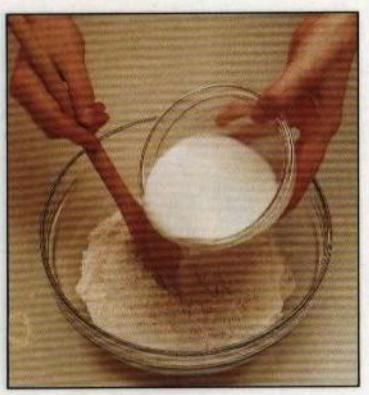


TORTA DE CEBOLA COM PIMENTÃO VERMELHO

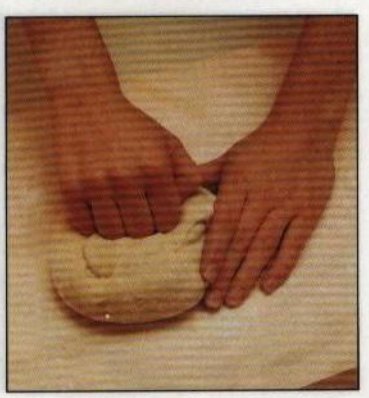


225 g (2 xícaras de chá) de farinha de trigo
sal e pimenta-do-reino
1 colher de chá cheia de fermento em pó
150 ml (2/3 de xícara de chá) de leite
1 gema
4 colheres de sopa de azeite de oliva
450 g de cebolas, partidas ao meio e fatiadas
4 pimentões vermelhos, sem sementes e fatiados
4 pimentões amarelos, sem sementes e fatiados
um pouco de tomilho, orégano e raminhos de salsinha
16 a 20 filés de anchovas, drenados

Misture a farinha com o sal numa tigela. Junte o fermento.

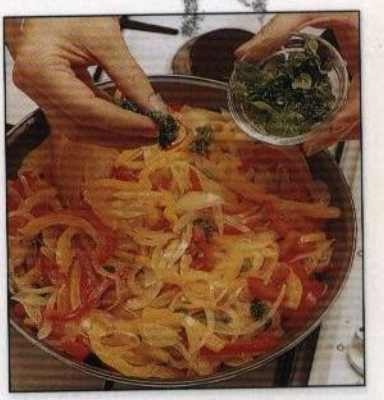


Misture a gema com o leite e adicione lentamente à farinha, mexendo constantemente. Bata por 5 a 10 minutos, até que a massa solte facilmente da tigela.



Coloque a massa numa superfície polvilhada com farinha de trigo e sove-a até que fique macia e elástica. Faça uma bola, coloque numa tigela untada com óleo, tampe e deixe num local quente por cerca de 1 hora, até que dobre de volume.

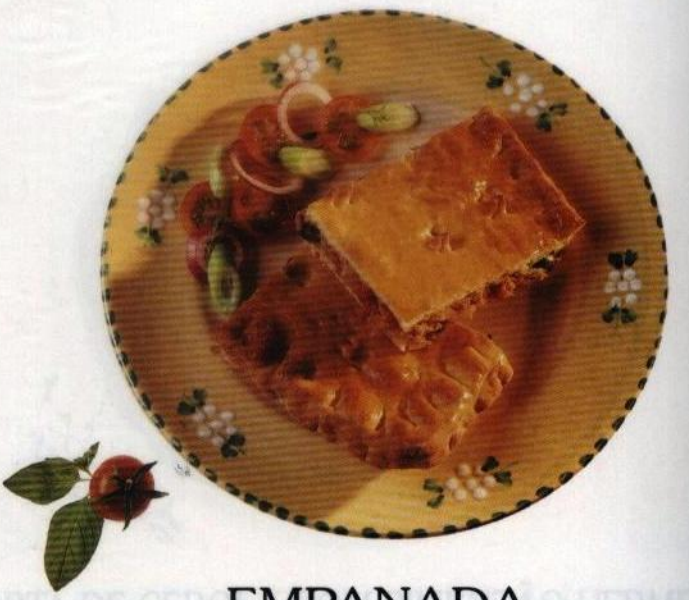
Enquanto isso, aqueça 3 colheres de sopa de azeite numa frigideira grande teflonada, junte as cebolas, pimentões e as ervas; cozinhe em fogo moderado, mexendo ocasionalmente, por 20 a 25 minutos, até que os vegetais estejam macios, mas não dourados. Adicione algumas colheres de sopa de água se necessário, para evitar que dourem. Tempere e reserve.



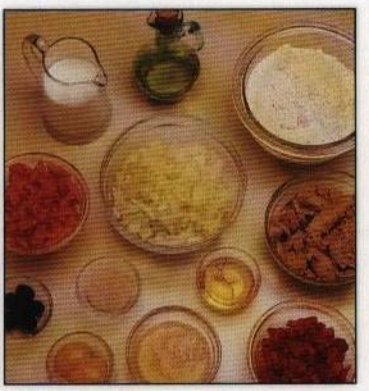
Pré-aqueça o forno a 240°C (475°F/Gás 9). Abra a massa numa superfície salpicada com farinha de trigo; faça um círculo de 30 cm de diâmetro. Dobre as extremidades para fazer uma borda. Cuidadosamente, transfira a massa para uma assadeira untada. Fure-a com um garfo.

Espalhe a mistura dos vegetais por cima da massa, arrume os filés de anchova sobre os vegetais, derrame por cima o restante do azeite e asse por 25 a 30 minutos, até que a massa esteja bem crescida, crocante e dourada. Sirva quente.

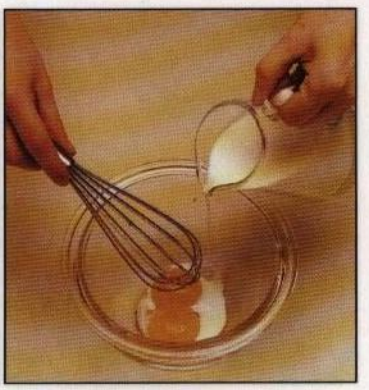
6 porções



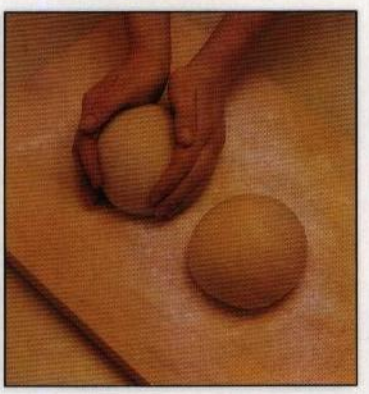
EMPANADA



450 g (4 xícaras de chá) de farinha de trigo
sal
2 colheres de chá de fermento em pó
300 ml (1 1/4 de xícaras de chá) de leite morno
2 gemas
uma pitada de erva-doce moída
1 ovo, batido
RECHEIO:
2 colheres de sopa de azeite de oliva
2 cebolas, picadas
225 g de tomates
400 g de atum em lata, no óleo, drenado
1 pimentão vermelho grande
6 azeitonas pretas grandes sem caroços e partidas em quatro partes
4 fios de açafrão

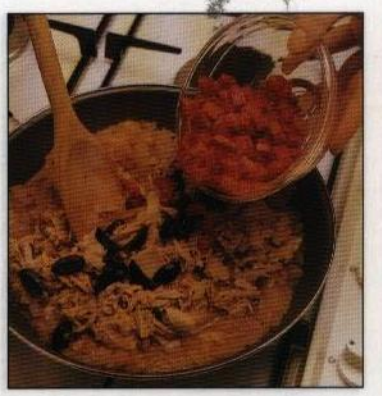


Numa tigela, peneire a farinha com uma pitada de sal. Adicione o fermento. Misture o leite com as gemas, adicione a erva-doce moída, e lentamente vá misturando o leite com a farinha, mexendo constantemente. Bata por 5 a 10 minutos, até que a massa se solte da tigela.



Sove a massa numa superfície polvilhada com farinha de trigo até que ela fique macia e elástica. Faça duas bolas da massa, coloque-as numa tigela untada com óleo, cubra e deixe em local quente até que dobre de tamanho, cerca de 1 hora.

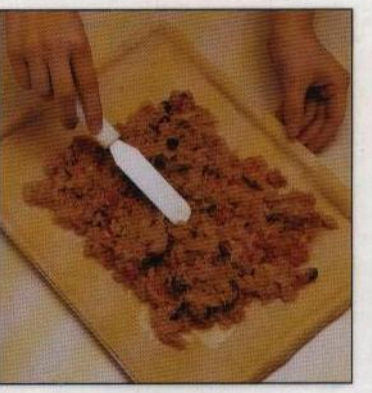
Para fazer o recheio, aqueça o azeite numa frigideira, adicione as cebolas e frite por 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que estejam macias. Retire a pele e a casca dos tomates e pique-os; junte à cebola e cozinhe em fogo baixo até que engrossem. Mexa o atum com um garfo para que fique em flocos. Retire a pele e sementes do pimentão e adicione-o à panela juntamente com o atum e as azeitonas. Soque os fios de açafrão e dissolva-os em 2 colheres de sopa de água quente. Junte à panela. Cozinhe em fogo baixo até que os ingredientes estejam incorporados; reserve.



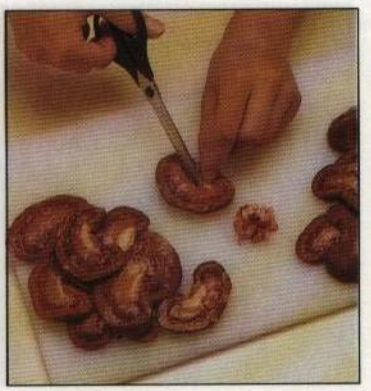
Pré-aqueça o forno a 200°C (400°F/Gás 6). Unte uma assadeira. Abra as duas bolas de massa em dois retângulos ou quadrados numa superfície polvilhada com farinha de trigo. Transfira um retângulo para a assadeira.

Espalhe o recheio por cima da massa, deixando uma borda estreita limpa em volta. Umedeça as bordas com água. Cubra com o outro retângulo de massa e pressione as bordas juntas. Pincele com o ovo batido e faça um corte no centro. Asse por 15 a 20 minutos, até que esteja dourada. Sirva quente, cortada em pequenos retângulos ou quadrados.

4 a 6 porções

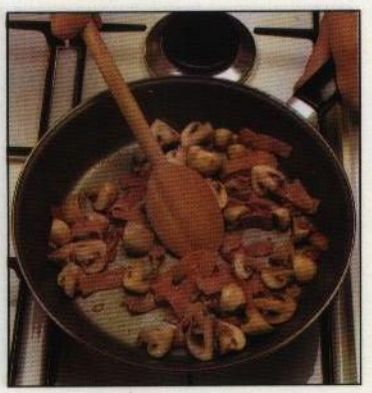


-RINS DE CARNEIRO AO SHERRY-

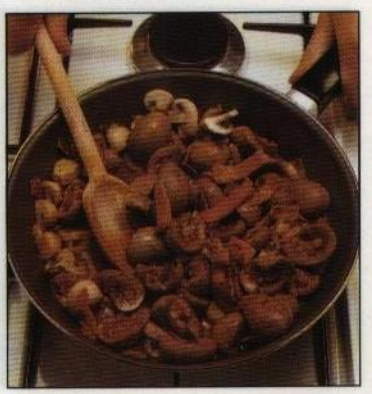


450 g de rins de carneiro
3 colheres de sopa de azeite de oliva
2 dente de alho, picados
115 g de cogumelos, picados
55 g de presunto serrano, fatiado
sal e pimenta do reino
6 a 8 colheres de sopa de um bom sherry
salsinha, para guarnecer

Remova a pele de fora dos rins. Corte cada um ao meio, no sentido do comprimento e depois retire o centro e descarte. Parta os rins em quatro partes e reserve.



Aqueça o azeite numa frigideira; adicione o alho e frite por 2 a 3 minutos. Junte os cogumelos e o presunto; frite até que o líquido dos cogumelos tenha se evaporado.

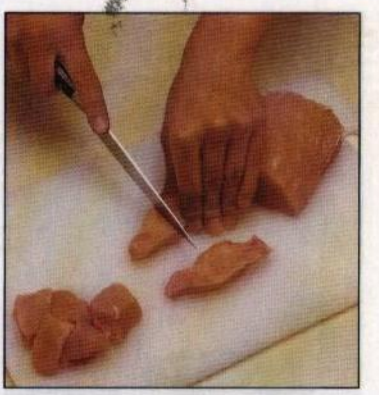


Adicione os rins à frigideira e frite por 2 a 3 minutos, mexendo frequentemente, de modo que os rins fiquem levemente dourados por fora mas ainda rosados no centro. Junte os temperos e o sherry e ferva, mexendo ocasionalmente, até que quase todo sherry tenha evaporado. Guarneça com salsinha e sirva quente.

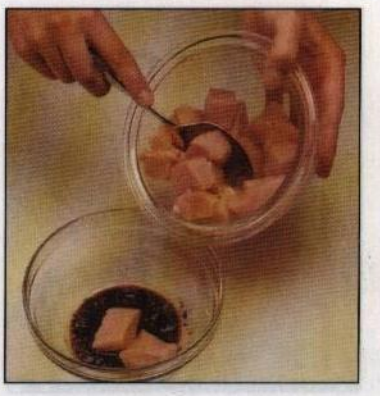
4 porções

ESPETINHOS PICANTES DE CARNE DE PORCO

2 colheres de chá de páprica
1 colher de chá de sementes de coentro moídas
1 1/2 colher de chá de cominho em pó
1 colher de chá de orégano
1/4 de colher de chá de gengibre moído
1 pitada grande de canela em pó, 1 de pimenta de caiena e 1 de noz-moscada
1 folha de louro, bem socada
2 colheres de sopa de azeite de oliva
sal e pimenta do reino
450 g de lombo de porco, cortado em cubos de 2,5 cm
fatias de limão e folhas de louro, para guarnecer



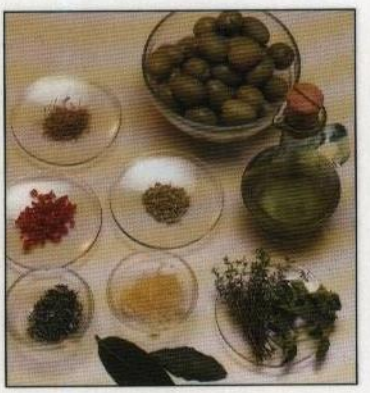
Numa tigela, misture todos os ingredientes, exceto a carne de porco e a guarnição. Junte então os cubinhos de carne de porco, misturando bem para que fiquem cobertos pela mistura. Tampe a tigela e deixe no refrigerador por 8 a 12 horas, mexendo ocasionalmente. Pré-aqueça o grill. Coloque os cubinhos de carne de porco em pequenos espetos.



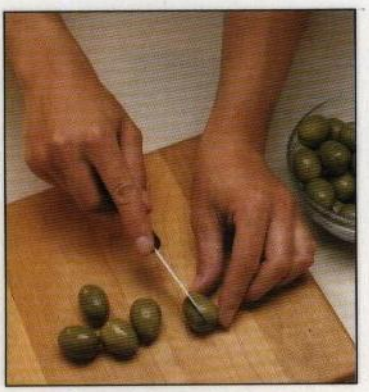
Asse no grill quente por cerca de 7 minutos, virando ocasionalmente, até que a carne esteja bem cozida, mas ainda úmida. Guarneça com as fatias de limão e folhas de louro e sirva quente.

4 porções

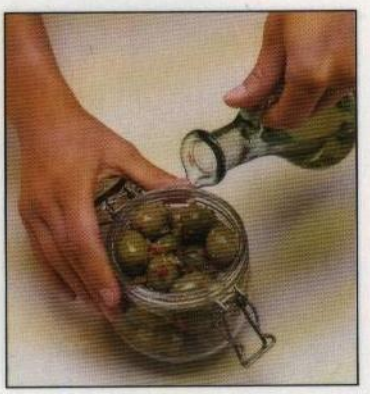
AZEITONAS PICANTES



450 g de azeitonas verdes ou pretas grandes
1 raminho de orégano
1 raminho de tomilho
1 colher de chá de alecrim fresco bem picadinho
2 folhas de louro
1 colher de chá de sementes de erva-doce, socadas
1 colher de chá de sementes de cominho, socadas
1 pimenta mexicana vermelha (*chilli*), sem sementes e picada
4 dentes de alho, socados
azeite de oliva para cobrir



Utilizando uma pequena faca afiada, faça um corte no sentido do comprimento de cada azeitona. Coloque as azeitonas numa tigela. Junte o orégano, o tomilho, o alecrim, as folhas de louro, as sementes de erva-doce, o cominho a pimenta mexicana e o alho. Mexa bem.

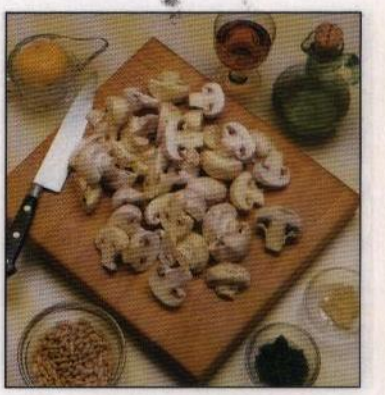


Coloque a mistura num vidro de boca larga ou num vidro de conserva. Coloque óleo por cima, o bastante para cobrir as azeitonas; tampe o vidro e deixe no tempero por no mínimo 3 dias antes de servir. Agite o vidro ocasionalmente,

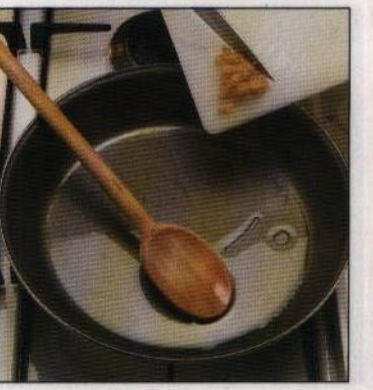
6 porções

COGUMELOS COM ALHO

3 colheres de sopa de azeite de oliva
2 dente de alho, bem picado
450 g de cogumelos, cortados em pedaços grandes
4 colheres de sopa de um bom sherry
55 g de pequenos pinhões (*pine nuts*)
suco de limão
sal e pimenta do reino
2 colheres de sopa de salsinha, picada



Aqueça o óleo numa frigideira grande; adicione o alho e frite em fogo alto por cerca de 3 minutos, até que comece a dourar.

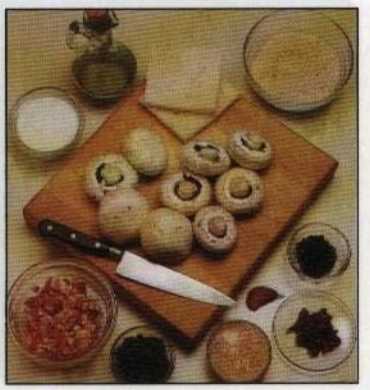


Junte os cogumelos, o sherry e os pinhões à panela; continue a cozinhar até que quase todo o líquido dos cogumelos tenha evaporado. Adicione o suco do limão, sal e pimenta do reino; junte a salsinha e sirva.

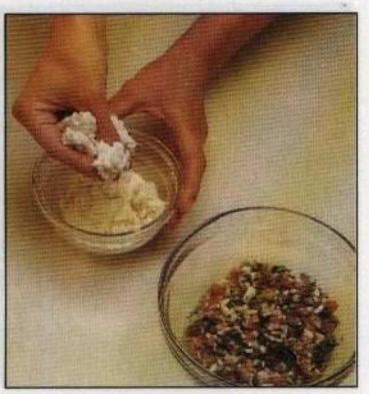
4 porções

Nota: Você pode utilizar nozes ou amendoins, ou mesmo pedacinhos de pinhão brasileiro, na falta de *pine nuts*.

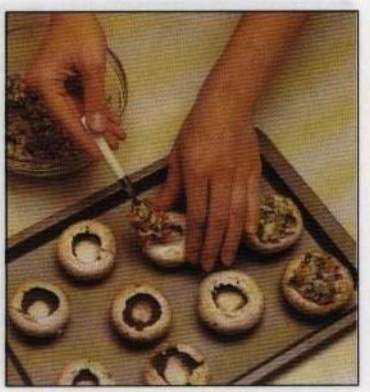
COGUMELOS RECHEADOS COM ANCHOVAS



25 g de pão fresco, sem casca, picado
4 colheres de sopa de leite
450 g de cogumelos, de tamanho médio
115 g de bacon, bem picadinho
4 filés de anchovas, picadinhos
1 dente de alho, socado
1 ovo, batido
3 colheres de sopa de salsinha, picadinha
1 pitada de orégano fresco
sal e pimenta do reino
4 colheres de sopa de farinha de rosca
4 colheres de sopa de azeite de oliva
raminhos de orégano, para guarnecer

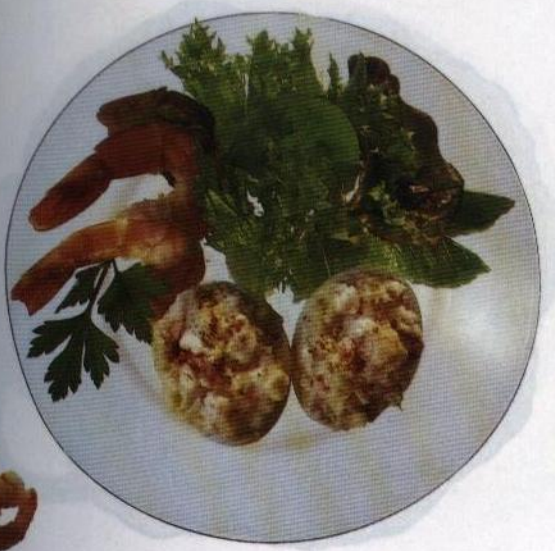


Pré-aqueça o forno a 200°C (400°F/Gás 6). Unte com azeite uma assadeira grande. Coloque o pão fresco numa pequena tigela, adicione o leite e deixe de molho. Remova os cabinhos dos cogumelos e pique-os bem. Coloque os cabinhos numa tigela juntamente com o bacon, os filés de anchovas, o alho, o ovo, a salsinha, o orégano, o sal e a pimenta. Esprema o pão e junte-o à mistura de bacon. Misture bem.



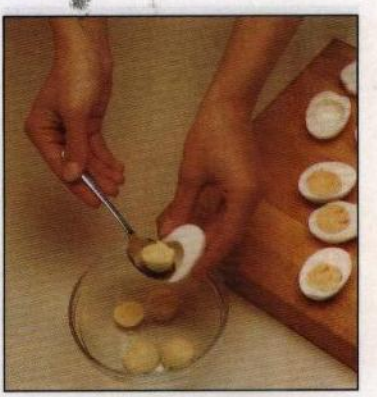
Divida a mistura de pão entre os cogumelos. Recheie seu interior, coloque-os numa assadeira e salpique por cima a farinha de rosca. Borrife o azeite em cima dos cogumelos. Asse na prateleira de cima do forno por 20 a 30 minutos, até que a parte superior esteja crocante. Deixe alguns minutos em tempo de espera antes de servir. Guarneça com raminhos de orégano.

4 a 6 porções

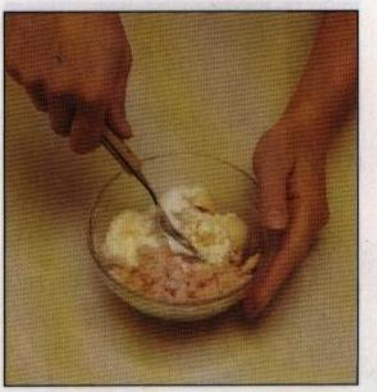


OVOS RECHEADOS COM CAMARÃO

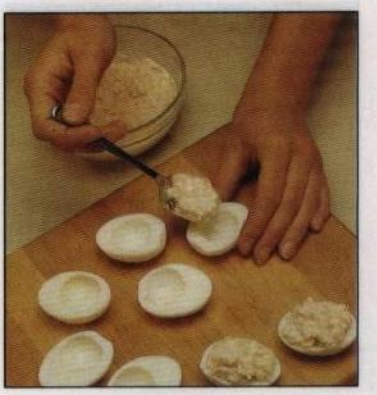
4 ovos bem cozidos, sem casca
4 colheres de sopa de maionese
55 g de camarões limpos, picados
sal, pimenta de caiena e suco de limão a gosto
folhas de alface, para servir
camarões inteiros, páprica e raminhos de salsinha, para guarnecer



Corte os ovos ao meio no sentido do comprimento. Utilizando uma colher de chá, retire as gemas e coloque numa pequena tigela; reserve as claras.



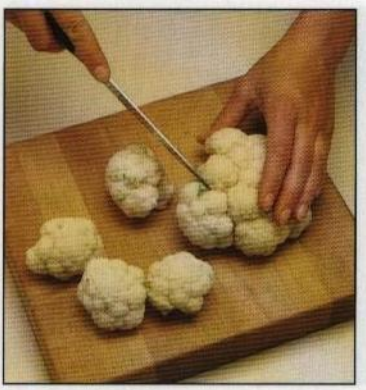
Coloque a maionese numa tigela e, utilizando um garfo, amasse com as gemas e os camarões picados. Adicione sal, pimenta de caiena e suco de limão a gosto.



Divida a mistura de camarão entre as claras do ovo cozidas Arrume sobre folhas de alface e guarneça com camarões inteiros, páprica e raminhos de salsinha.

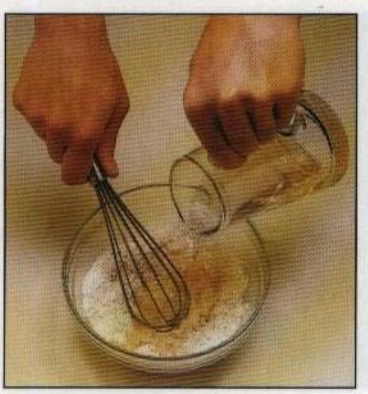
4 porções

COUVE-FLOR EMPANADA

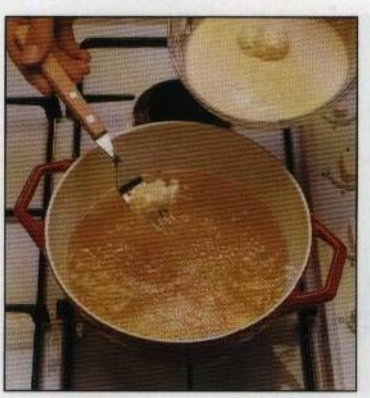


1 couve-flor pequena, cerca de 750 g
40 g (1/3 de xícara de chá) de farinha de trigo
40 g (1/3 de xícara de chá) de queijo Manchego fresco ralado ou de queijo parmesão
sal e pimenta do reino
1 ovo, batido
115 ml (1/2 xícara de chá) de cerveja clara
azeite de oliva para fritar
ervas picadas, para guarnecer

Cozinhe a couve-flor inteira em água salgada por cerca de 20 minutos, até que esteja macia mas ainda firme. Escorra e corte em floretes. Corte cada florete ao meio.



Coloque a farinha, o queijo ralado, a pimenta e um pouquinho de sal num tigela pequena. Mexa e faça um buraco no centro. Coloque o ovo no buraco. Derrame gradualmente a cerveja, mexendo bem para incorporar. Deixe 30 minutos para descansar.

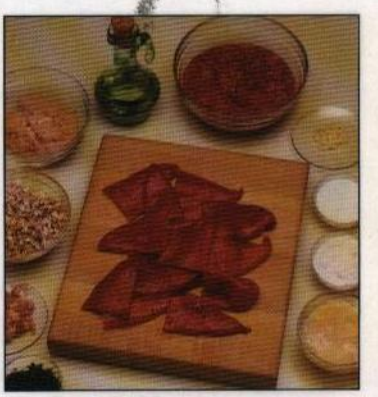


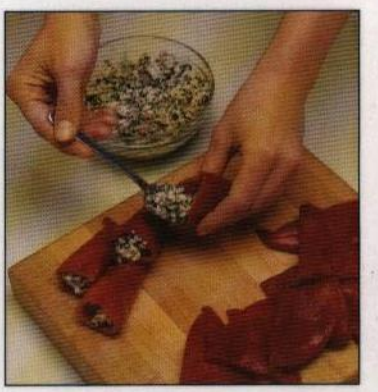
Encha a metade da capacidade de uma fritadeira com azeite de oliva (ou utilize uma panela) e aqueça a 180°C (350°F). Passe 2 a 3 pedaços de couve-flor na massa, retire o excesso de massa e coloque-os na fritadeira. Não encha muito a fritadeira. Frite por 2 a 3 minutos, até que estejam dourados; retire-os com uma escumadeira e coloque sobre papel-toalha para absorver o excesso de gordura. Sirva quente, guarnecidos com ervas picadas.

6 a 8 porções

PIMENTÕES RECHEADOS

250 g de frango moído
2 fatias de bacon, picadas
75 g de cogumelos, picados
1 dente de alho, picado
1 colher de sopa de azeite de oliva e mais um pouco extra para fritar
2 colheres de sopa de farinha de trigo temperada e mais um pouco para empanar
3 colheres de sopa de leite
2 1/2 colheres de sopa de salsinha picada
uma pitada de noz-moscada
12 a 16 pimentões vemelhos pequenos 2 ovos grandes, batidos
raminhos de salsinha, para guarnecer
1 quantidade de molho de tomate, veja página 115, para servir



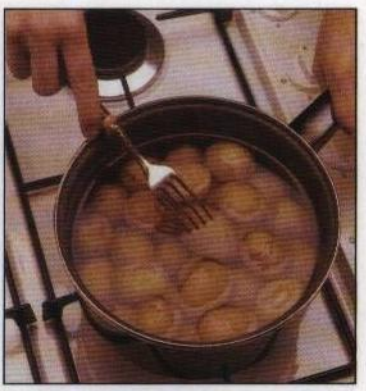


Numa tigela, misture o frango, o bacon, os cogumelos e o alho. Aqueça 1 colher de sopa de azeite numa frigideira, adicione a mistura do frango e frite por 2 a 3 minutos, mexendo ocasionalmente. Adicione 2 colheres de sopa de farinha de trigo e cozinhe por 2 minutos; junte o leite, a salsinha e a noz-moscada. Cozinhe por 2 a 3 minutos, mexendo frequentemente. Esfrie e recheie os pimentões. Coloque os ovos num prato fundo e coloque a farinha temperada em outro prato. Passe os pimentões nos ovos e depois na farinha para empaná-los. Aqueça uma camada 0,5 a 1 cm de azeite numa frigideira, coloque os pimentões empanados e frite-os por cerca de 4 minutos, virando-os cuidadosamente na metade do tempo, até que estejam uniformemente dourados. Retire-os com uma escumadeira e coloque sobre papel-toalha para absorver o excesso de gordura. Guarneça com raminhos de salsinha e sirva quente com molho de tomate.

4 porções

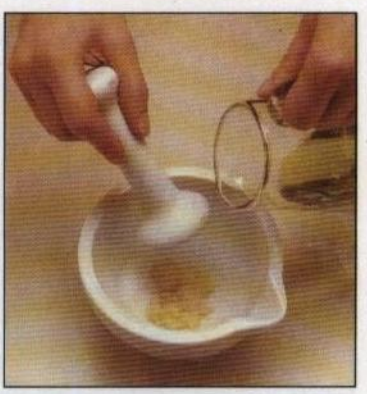
Nota: Se não for encontrada a farinha temperada, tempere-a você mesmo com sal, pimenta do reino, ou qualquer outro tempero desejado.

BATATAS COM ALLIOLI

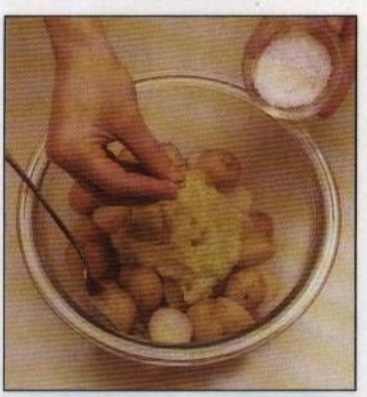


450 g de batatas pequenas, preferivelmente novas, sem cascas
sal
1 colher de sopa de salsinha, bem picada
MOLHO ALLIOLI:
6 a 9 dentes de alho
sal e pimenta do reino
cerca de 150 ml (2/3 de xícara de chá) de azeite de oliva

Cozinhe as batatas numa panela com água salgada até que estejam macias.



Enquanto isso, faça o molho. Utilizando um pilão, soque o alho com um pouco de sal. Adicione óleo, uma gota de cada vez; assim que o molho engrossar o óleo pode ser colocado mais rapidamente. Tempere com sal e pimenta.



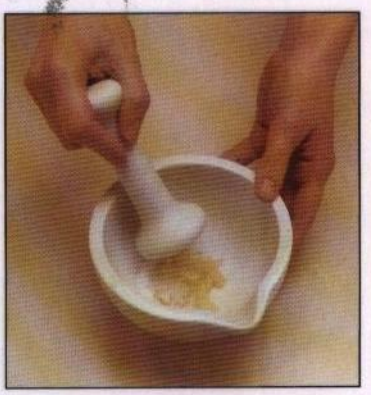
Escorra bem as batatas. Assim que estiverem frias o bastante para manusear, corte-as em pedaços grandes e tempere-as com sal e o allioli. Salpique a salsinha por cima e sirva quente.

4 a 6 porções

Variação: Misture 1 gema com o alho e depois adicione suco de 1/2 limão para o molho pronto.

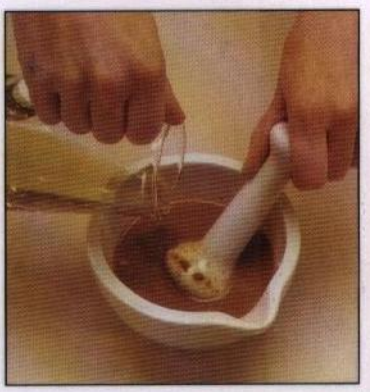
-BATATAS COM MOLHO VERMELHO-

1 kg de batata bolinha, com casca
25 g de sal
MOLHO:
4 dentes grandes de alho
sal
1 colher de chá de sementes de cominho
1 colher de chá de páprica
1/2 colher de chá de tomilho, picado
150 ml (2/3 de xícara de chá) de azeite de oliva
2 colheres de chá de vinagre de vinho branco
3 colheres de sopa de água morna

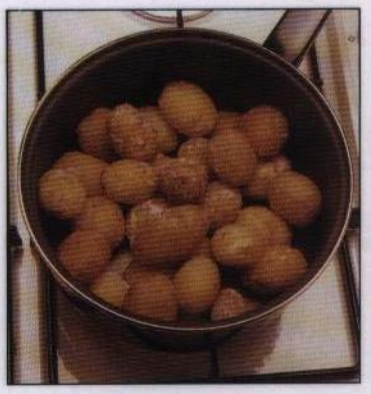


Para fazer o molho, utilize um pilão: soque o alho com um pouco de sal.

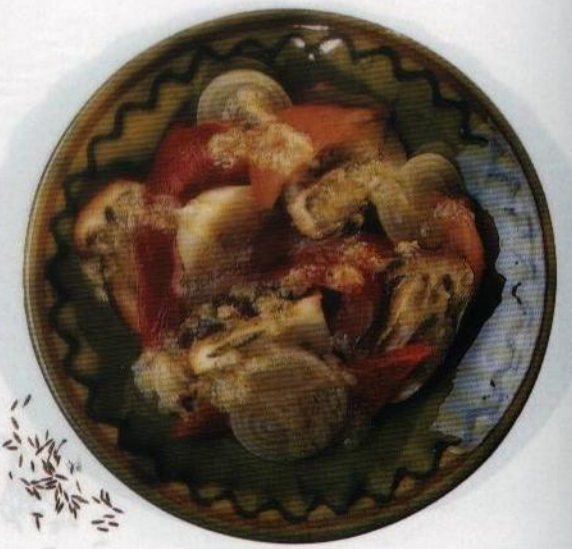
Adicione o cominho, a páprica e o tomilho; soque bem. Misture gradualmente o óleo e o vinagre, como se fosse fazer uma maionese. Adicione a água morna e deixe de lado para esfriar completamente.



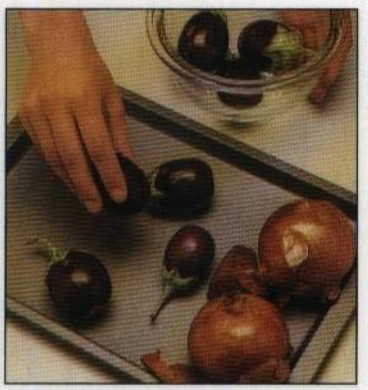
Ferva as batatas numa panela destampada com água o bastante para cobri-las. Quando a maior parte da água tiver evaporado, adicione o sal, que formará uma pele na casca das batatas. Deixe o restante da água continuar fervendo em fogo baixo, até que tenha evaporado totalmente. Deixe no fogo por cerca de 30 segundos para secar as batatas e para produzir um efeito de enrugamento nas cascas; chacoalhe um pouco a panela se as batatas começarem a queimar. Sirva em pratos individuais acompanhadas do molho.



4 porções

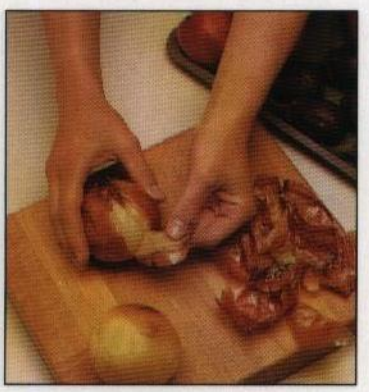


SALADA ESPANHOLA DE VEGETAIS



2 cebolas, com casca
450 g de berinjelas pequenas
2 pimentões vermelhos
3 tomates maduros mas firmes
8 dentes de alho
10 g de sementes de cominho
suco de 1 limão
4 colheres de sopa de azeite de oliva
3 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
sal
2 colheres de sopa de salsinha fresca, picadinha (opcional)

Pré-aqueça o forno a 180°C (350°F). Coloque as cebolas numa assadeira e asse por 10 minutos. Adicione as berinjelas.



Asse por mais 10 minutos e depois junte os pimentões. Asse por 10 minutos antes de adicionar os tomates e 6 dentes de alho; asse por 15 minutos, até que todos os vegetais estejam macios. Se necessário, remova do forno os vegetais que já estão cozidos. Quando os vegetais estiverem frios o bastante para serem manuseados, retire as cascas.

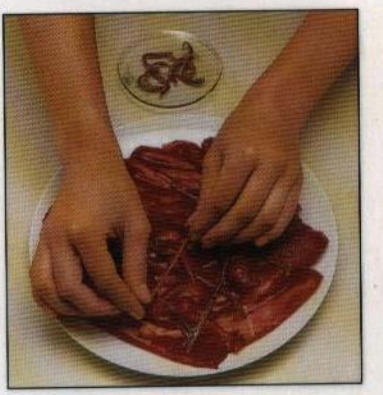
Retire as sementes e filamentos dos pimentões e depois corte-os em tirinhas. Parta os tomates ao meio, retire as sementes e pique a polpa. Fatie as berinjelas em tirinhas e corte as cebolas em anéis. Arrume os vegetais numa travessa. Utilizando um pilão, soque o alho cru, o alho cozido e as sementes de cominho. Junte o suco de limão, o azeite e o vinagre. Adicione sal a gosto. Coloque o molho sobre os vegetais e salpique por cima a salsinha, se desejar. Sirva quente ou frio.

4 porções

SALADA DE PIMENTÃO ASSADO

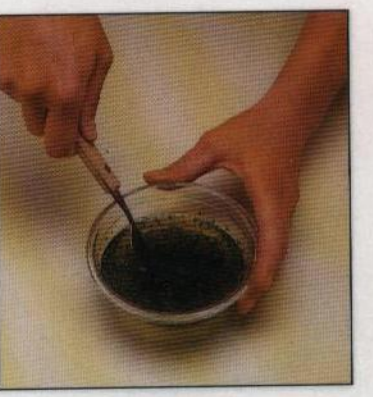
4 pimentões vermelhos, sem peles e sementes, cortados em tirinhas
4 filés de anchova, cortados no sentido do comprimento
1 colher de sopa de alcaparras (opcional)
1 colher de sopa de salsinha picadinha
8 colheres de sopa de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino

Coloque os pimentões numa travessa rasa. Arrume as tirinhas de anchovas por cima e espalhe as alcaparras, se for utilizá-las.



Numa tigela pequena, bata a salsa, o óleo, a pimenta e um pouco de sal, se gostar. Derrame o molho sobre os pimentões, anchovas e alcaparras.

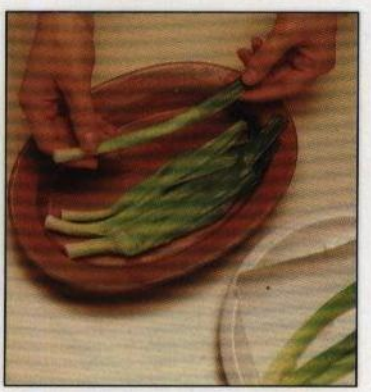
4 porções



SALADA DE ALHO-PORÓ

8 talos de alho-poró
1 pimentão vermelho pequeno, sem peles e sementes, cortado em tirinhas
4 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
115 ml (1/2 xícara de chá) de azeite de oliva
1 pitada de açúcar
1 pitada grande de páprica
sal e pimenta-do-reino
salsinha picada, alcaparras (opcional) e azeitonas pretas sem caroços, para guarnecer

Cozinhe o alho-poró em água salgada por cerca de 6 minutos, até que esteja macio, mas firme.



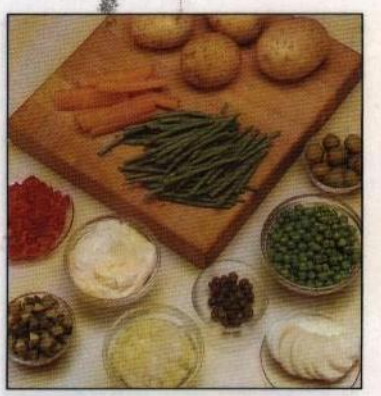
Enquanto isso, numa tigela, misture o pimentão vermelho, o vinagre, o azeite, o açúcar, a páprica, o sal e a pimenta. Escorra bem o alho-poró, coloque rapidamente sobre papel-toalha para absorver o excesso de umidade e depois coloque-o numa travessa rasa aquecida.

Coloque a mistura de vinagre por cima, vire os talos de alho-poró para temperar bem; tampe e deixe por algumas horas num lugar fresco, virando ocasionalmente os talos. Guarneça com a salsinha picada, com as alcaparras (se estiver utilizando) e com as azeitonas pretas.

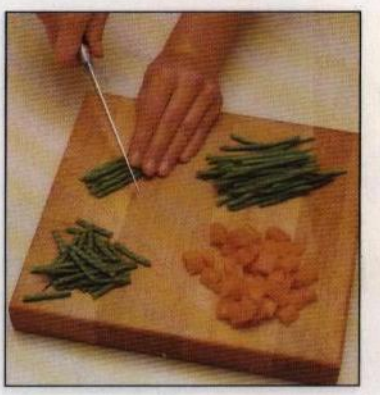
4 porções

SALADA DE VEGETAIS

450 g de batatas, com casca
1 cenoura grande, sem pele e partida em quatro partes
55 g de ervilhas
115 g de vagens
2 colheres de sopa de cebola picada
1 pimentão vermelho pequeno, sem pele e sementes, picado
4 pepinos pequenos em conserva, picados
1 1/2 colheres de sopa de alcaparras
8 a 12 azeitonas pretas grandes, recheadas com anchovas
150 ml (2/3 de xícara de chá) de maionese
1 ovo cozido, fatiado
salsinha fresca picada, para guarnecer

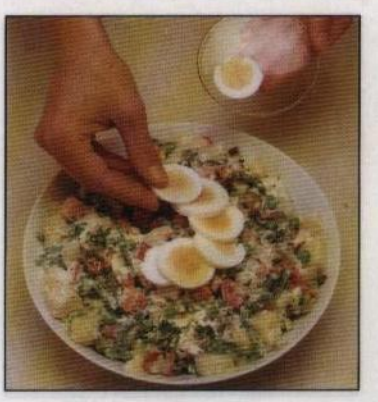


Cozinhe as batatas com cascas até que estejam macias. Esfrie, retire as cascas e corte-as em cubos. Cozinhe a cenoura, as ervilhas e as vagens. Corte as cenouras em cubos e as vagens em pedaços pequenos.

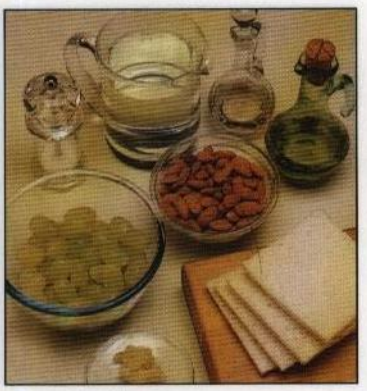


Coloque as batatas, cenouras, ervilhas e vagens numa tigela e junte a cebola, o pimentão, os pepinos em conserva, as alcaparras, as azeitonas e a maionese enquanto os vegetais ainda estiverem quentes. Deixe esfriar. Arrume o ovo cozido por cima e salpique com a salsinha antes de servir.

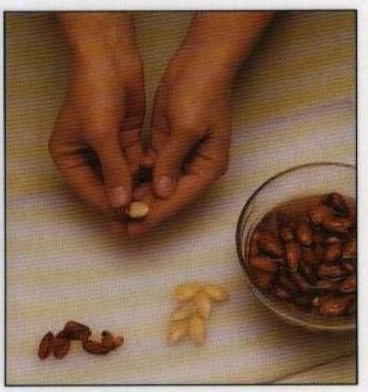
4 porções



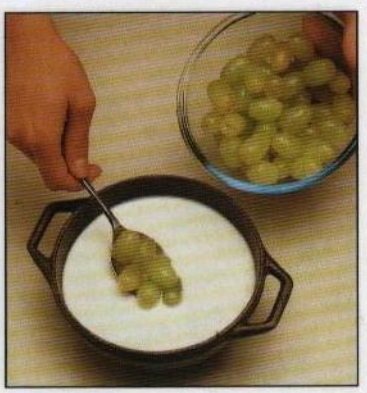
SOPA BRANCA COM UVAS



200 g de amêndoas, sem casca
4 fatias de pão branco amanhecido, sem cascas, embebido em água fria e espremido
3 dentes de alho, socados
115 ml (1/2 xícara de chá) de azeite de oliva
2 a 3 colheres de sopa de vinagre de sherry ou de vinho tinto
sal
225 g de uvas moscatel ou outra qualidade, sem cascas e sementes, se necessário
salsinha fresca picada, para guarnecer



Coloque as amêndoas numa tigela e derrame por cima água fervente. Deixe de molho por 30 segundos e depois remova as amêndoas e esprema-as de modo que saiam facilmente de suas peles. Coloque as amêndoas, o pão espremido e o alho num processador de alimentos ou num liquidificador; bata até obter uma mistura macia. Com o motor do aparelho funcionando, coloque lentamente o azeite. Adicione suficiente água fria, cerca de 550 ml (2 1/2 xícaras de chá), para dar uma consistência cremosa.

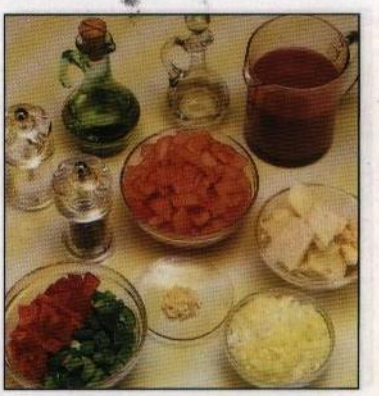


Adicione o vinagre e sal a gosto. Junte as uvas e deixe esfriar bem. Coloque numa sopeira ou em tigelas individuais para sopas. Sirva guarnecida com salsinha picada.

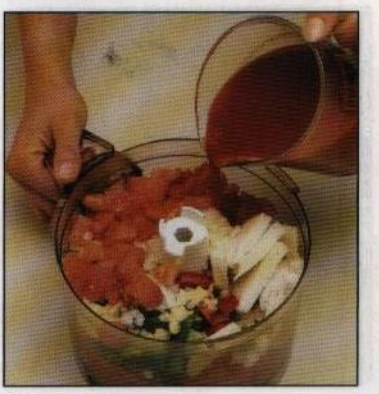
4 a 6 porções

GAZPACHO

750 g de tomates
1/2 cebola, picada
1 pimentão verde, picado
1 pimentão vermelho, picado
2 dentes de alho, picados
2 fatias de pão branco, cascas removidas, picadas em pedaços
300 ml (1 1/4 de xícaras de chá) de suco de tomate
3 colheres de sopa de azeite de oliva
2 colheres de sopa de vinagre de sherry ou de vinho tinto
sal e pimenta-do-reino
cerca de 8 cubos de gêlo, para servir
ACOMPANHAMENTOS:
1 pimentão vermelho pequeno, picado em cubos, 1 pimentão verde pequeno, picado em cubos, 1 cebola pequena picada em cubos, 1 ovo cozido picado e croûtons.



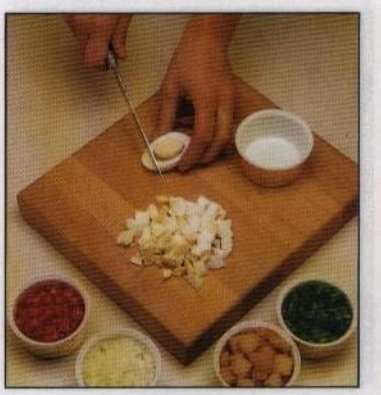
Retire a pele e as sementes dos tomates e pique. Coloque-os num processador de alimentos ou liquidificador com o restante dos ingredientes da sopa, exceto os cubos de gelo. Bata até obter uma mistura macia. Peneire a sopa, pressionando bem a mistura na peneira. Se necessário, dilua a sopa com um pouco de água fria e depois coloque no refrigerador para resfriar bem.



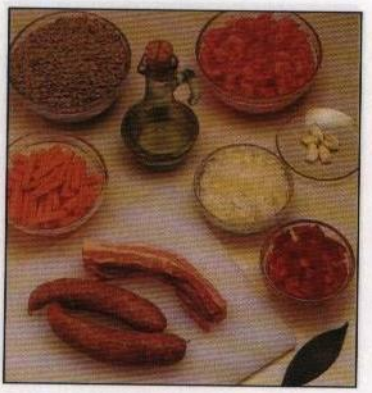
Coloque os acompanhamentos em tigelas separadas. Verifique os temperos da sopa e depois coloque a em tigelas resfriadas. Adicione os cubos de gelo e sirva com os acompanhamentos.

4 porções

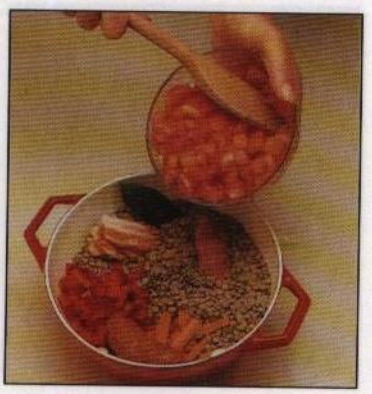
Variação: Não peneire a sopa se você gostar dela com mais textura.



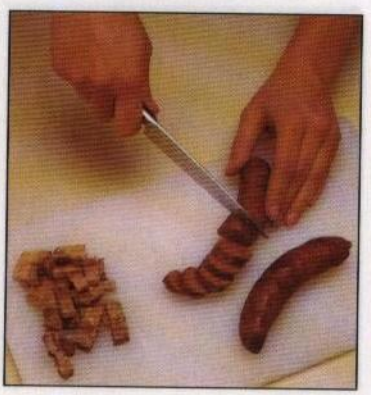
– ENSOPADO DE LENTILHA E LINGUIÇA –



450 g de lentilha
1 cebola, picada
2 cenouras, picadas
6 dentes de alho
175 a 225 g de linguiça cozida
115 g de toucinho defumado
1 folha de louro
2 tomates, sem peles e sementes, picados
1 pimentão vermelho, sem sementes, picado
1 1/2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola, bem picadinha
sal e pimenta-do-reino



Coloque as lentilhas, a cebola picada, as cenouras, o alho, a linguiça, o toucinho, a folha de louro, os tomates e o pimentão numa caçarola resistente ao fogo ou numa panela comum. Cubra os ingredientes com água e leve ao fogo para ferver. Tampe a panela e ferva em fogo baixo por cerca de 30 minutos ou até que as lentilhas estejam macias, que o toucinho esteja cozido e que haja ainda suficiente líquido na panela para fazer uma sopa grossa.



Enquanto isso, aqueça o óleo numa panela com base pesada; adicione a cebola bem picadinha e frite em fogo baixo por 15 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a cebola esteja macia e levemente caramelizada. Adicione as lentilhas e tempere com sal e pimenta. Retire a folha de louro. Parta a linguiça e o pedaço de toucinho e retorne à panela. Aqueça e sirva.
4 a 5 porções

-ENSOPADO DE GRÃO DE BICO-

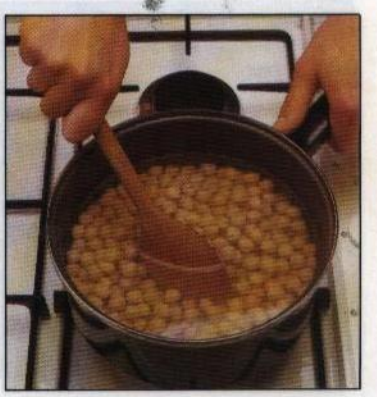
225 g de grão de bico, deixado de molho por uma noite
4 colheres de sopa de azeite de oliva
1 fatia de pão, com a casca removida
1 cebola, bem picada
225 g de linguiça cozida, cortadas em fatias finas 3 tomates sem peles e sementes, picados
1 colher de sopa de páprica
1/4 a 1/2 colher de chá de sementes de cominho, moídas
450 g de espinafre, limpo e batido
3 dentes de alho

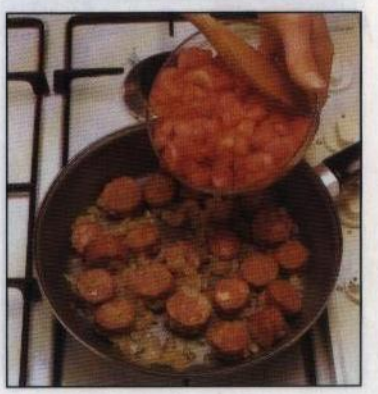
Cozinhe o grão de bico numa panela com bastante água (1 1/2 vezes o seu volume) por 1 hora e trinta minutos a 2 horas, ou até que estejam macios.

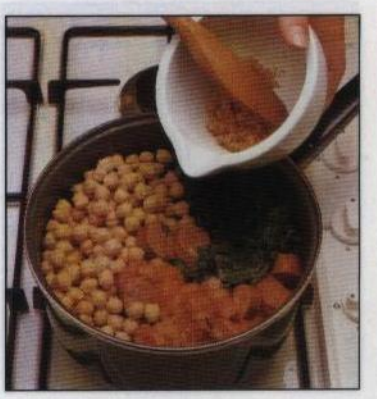
Enquanto isso, aqueça 2 colheres de sopa de azeite numa frigideira pequena, adicione o pão e frite até que esteja dourado em ambos lados. Remova e coloque sobre papel toalha. Coloque a cebola na frigideira e frite em fogo baixo por 5 minutos, mexendo ocasionalmente. Adicione a linguiça e frite por mais 5 a 10 minutos, até que a cebola esteja macia mas não dourada. Junte os tomates à cebola e cozinhe por cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente.

Aqueça o restante do azeite numa panela, coloque a páprica, o cominho e depois o espinafre. Cozinhe até que o espinafre esteja murcho. Soque o alho com um pouco de sal num pilão. Coloque no pilão a fatia do pão frito e soque novamente. Escorra o grão de bico e reserve o líquido. Junte o grão de bico ao espinafre, adicione a mistura de tomates e o alho com o pão socados; coloque 175 ml (3/4 de xícara de chá) do líquido de cozimento do grão de bico. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos; adicione mais líquido se a mistura estiver ficando seca.

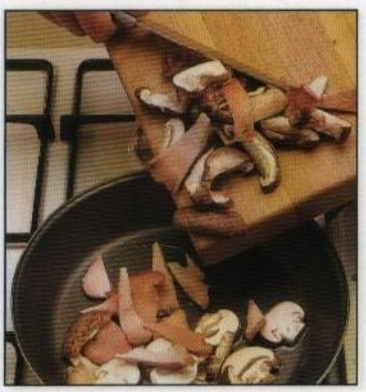
4 porções





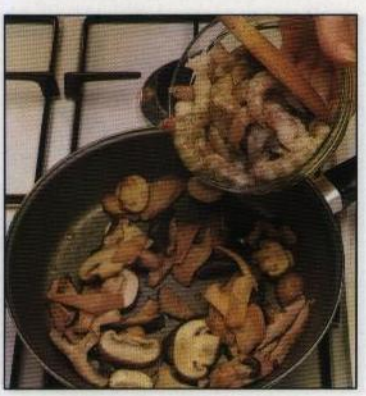


– OVOS MEXIDOS E CAMARÕES –

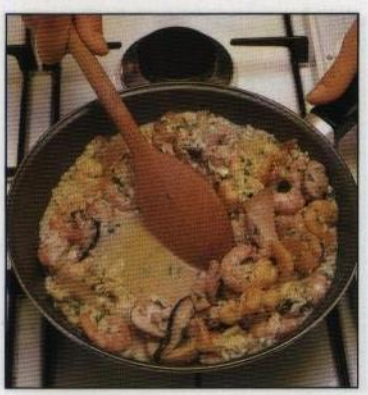


2 colheres de sopa de azeite de oliva
225 g de cogumelos tipo shiitake e tipo champignon, fatiados
1 a 2 colheres de sopa de brandy
sal e pimenta-do-reino
400g de camarões crus, limpos
4 ovos, levemente batidos
2 colheres de sopa de salsinha picada

Aqueça o azeite numa frigideira grande e coloque os cogumelos.



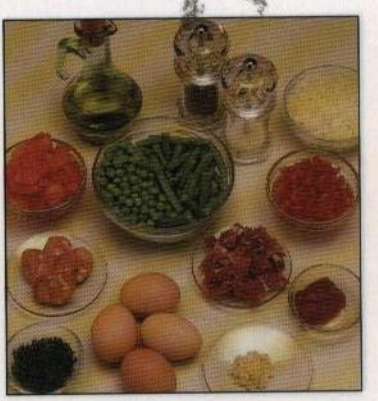
Coloque o brandy sobre os cogumelos, salpique o sal, a pimenta e frite em fogo alto até que o líquido tenha evaporado. Adicione os camarões e frite por 2 minutos, mexendo sempre.



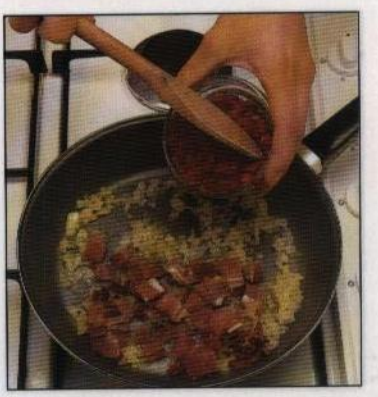
Reduza o fogo, coloque os ovos batidos e a salsinha; cozinhe em fogo baixo até que os ovos estejam firmes, mas ainda cremosos. Sirva imediatamente em pratos aquecidos.

2 a 3 porções

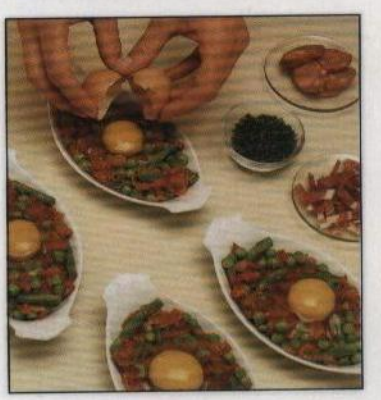
OVOS À FLAMENGA



2 colheres de sopa de azeite de oliva
1/2 cebola, bem picada
2 dentes de alho, socados
4 fatias de presunto serrano, picado
1 pimentão vermelho pequeno, sem sementes, bem picado
1 pitada de páprica
1 tomate grande, sem peles e sementes, picado
85 g (3/4 de xícara de chá) de ervilhas frescas ou de ervilhas congeladas
115 ml de vagens cozidas
1 colher de chá de massa de tomate (opcional)
sal e pimenta-do-reino
4 ovos
4 fatias de linguiça cozida
1 colher de sopa de salsinha picada



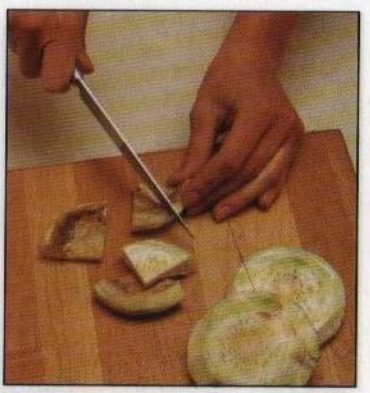
Pré-aqueça o forno a 230°C (450°F/Gás 8). Aqueça o azeite numa frigideira; junte a cebola, o alho e frite por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que estejam macios mas não dourados. Junte metade do presunto e o pimentão. Frite por 2 minutos, e depois adicione a páprica. Frite por 1 minuto. Adicione o tomate. Cozinhe por 10 minutos até que esteja reduzido a um purê grosso. Adicione as ervilhas e vagens e um pouco da massa de tomate, se necessário. Tempere.



Coloque a mistura num recipiente refratário ou em 4 pratinhos refratários individuais. Faça uma depressão no centro de cada pratinho. Quebre um ovo em cada depressão, deixando que a clara escorra sobre a superfície. Espalhe o restante do presunto sobre a mistura e coloque uma fatia de linguiça sobre a gema. Asse por 8 a 10 minutos até que as claras estejam firmes e as gemas ainda úmidas, ou por 15 minutos se preferir ovos mais firmes. Salpique a salsinha e sirva.

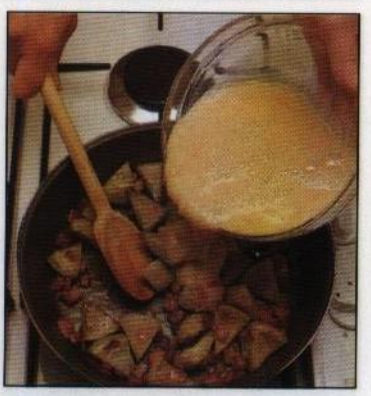
4 porções

TORTILHA DE PRESUNTO E ALCACHOFRA

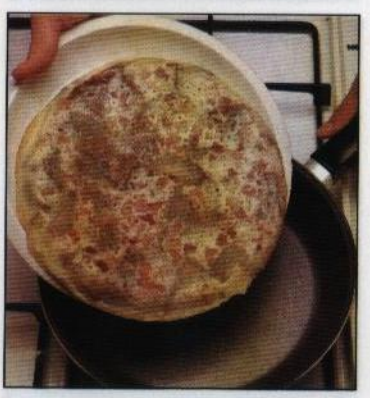


3 alcachofras
4 colheres de sopa de azeite de oliva
115 g de presunto serrano, cortado em cubinhos
sal e pimenta-do-reino
6 ovos, levemente batidos

Limpe as alcachofras para retirar os fundos (veja página 50). Utilizando uma pequena faca afiada, corte cada fundo em 8 pedaços.



Aqueça o azeite numa frigideira grande; adicione os fundos das alcachofras picados, o presunto e um pouco de sal. Frite em fogo baixo por cerca de 15 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os pedaços de alcachofras estejam quase macios. Adicione a pimenta-do-reino. Junte os ovos, espalhando a mistura uniformemente na frigideira. Cozinhe em fogo moderado, agitando ocasionalmente a frigideira até que a alcachofra esteja firme e começando a dourar.

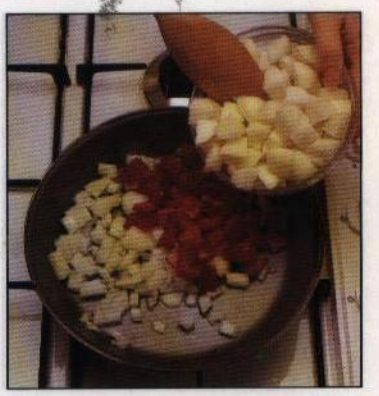


Tampe a frigideira com um prato grande e vire a omelete no prato. Retorne a frigideira ao fogo, coloque um pouquinho de azeite, novamente a omelete para dourar o outro lado. Cozinhe em fogo baixo até que esteja dourado embaixo. Vire a omelete na travessa em que vai ser servido. Sirva quente ou em temperatura ambiente.

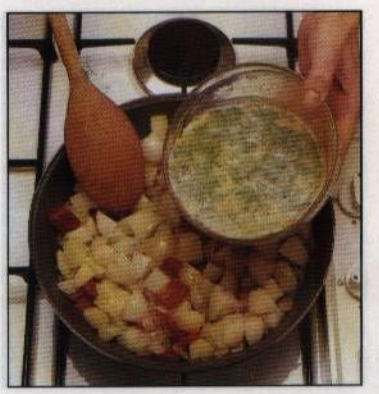
4 porções como prato principal, 8 porções se servido como aperitivo.
Variação: Doure a omelete no grill no lugar de virá-lo.

– TORTILHA DE PIMENTÃO VERMELHO –

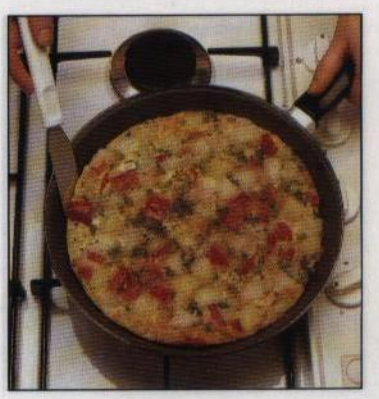
6 colheres de sopa de azeite de oliva
450 g de batatas, picadas em cubos
1 cebola, picada
1 pimentão vermelho, sem sementes e picado
5 ovos
1 colher de sopa de salsinha picada
sal e pimenta-do-reino



Aqueça o azeite numa frigideira grande, de preferência numa teflonada. Adicione as batatas, a cebola e o pimentão vermelho à frigideira. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 a 20 minutos até que as batatas estejam macias mas não douradas, mexendo ocasionalmente para não deixar que grudem.



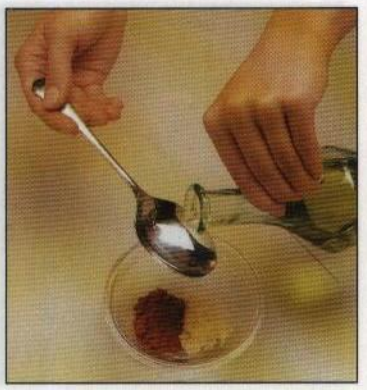
Escorra as batatas e reserve o azeite. Numa tigela, bata ligeiramente os ovos. Acrescente as batatas, a cebola, o pimentão vermelho e a salsa picada. Tempere. Deixe em repouso por 10 minutos. Limpe a frigideira com papel-toalha. Adicione um pouco do azeite reservado, formando uma camada fina no fundo da frigideira. Coloque a mistura de ovos, espalhando-a na frigideira. Cozinhe em fogo moderado, mexendo ocasionalmente a frigideira, até que o fundo esteja firme e começando a dourar.



Tampe a frigideira com um prato grande e vire a omelete sobre o prato. Retorne a frigideira ao fogo, adicione um pouquinho de azeite e coloque novamente a omelete para dourar o outro lado (veja a Nota na receita anterior). Cozinhe até que esteja levemente dourado embaixo. Vire na travessa onde vai ser servido. Sirva quente ou em temperatura ambiente.

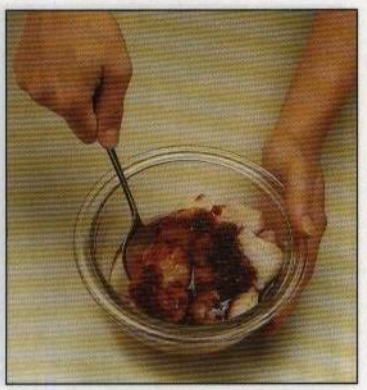
4 porções como prato principal, ou 8 porções como aperitivo.

PEIXE COM PÁPRIKA



750 g de filés de linguado, cortado em pedaços de 4 cm
6 dentes de alho, socados
1 colher de sopa de páprica
4 colheres de sopa de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino
115 ml (1/2 xícara de chá) de vinho branco seco
cebolinha verde e fatias de limão, para guarnecer

Coloque o peixe numa tigela. Num recipiente pequeno, misture o alho, a páprica, 2 colheres de sopa de azeite de oliva, o sal e a pimenta.



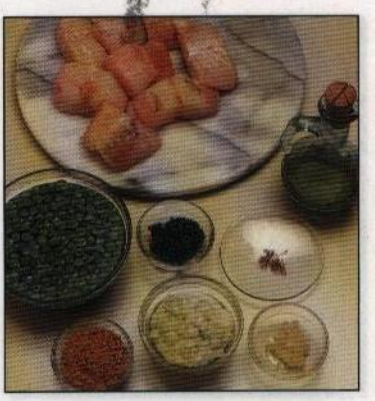
Coloque a mistura sobre o peixe, mexa bem e deixe marinando por 30 minutos.

Aqueça o restante do azeite numa frigideira. Vá colocando os pedaços de peixe e frite por 2 a 3 minutos, mexendo uma a duas vezes. Adicione qualquer líquido que tenha sobrado do molho do peixe e o vinho. Cozinhe por cerca de 5 a 7 minutos, até que o peixe se solte em lascas se for espetado com uma faca. Sirva guarnecido com cebolinha verde e fatias de limão.

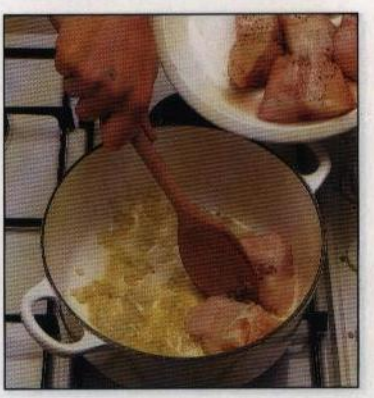
4 porções

PEIXE COM MOLHO DE AMÊNDOAS

5 colheres de sopa de azeite de oliva
1/2 cebola, picada
1 kg de filés de linguado, cortados em 8 pedaços
sal e pimenta-do-reino
2 dentes de alho, socados
12 amêndoas, tostadas e moídas
1 colher de sopa de salsinha picada
1 pitada de fios de açafrão, socados
2 colheres de sopa de vinho branco seco, de caldo de peixe ou de água
225 g de ervilhas frescas ou de ervilhas congeladas
tirinhas de casca de limão e ervas, para guarnecer



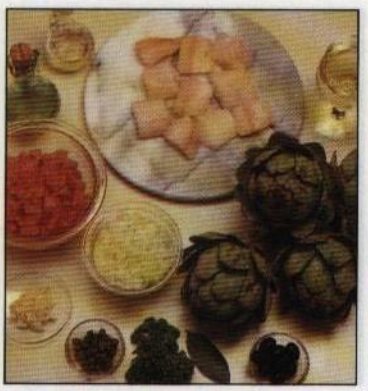
Aqueça 2 colheres de sopa de azeite numa caçarola refratária; adicione a cebola e frite por 2 a 3 minutos. Tempere o peixe e coloque na frigideira junto com a cebola; coloque o restante do azeite por cima e frite por 5 minutos.



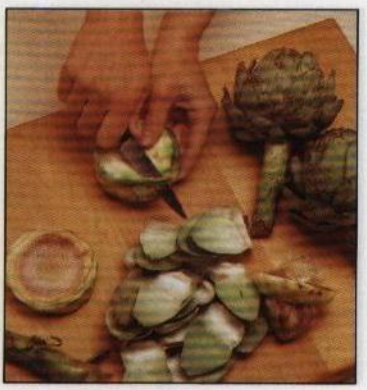
Enquanto isso, utilizando um pilão, soque o alho, as amêndoas, a salsa e o açafrão juntos para fazer uma pasta lisa. Adicione o vinho, caldo ou água. Coloque sobre o peixe; adicione as ervilhas frescas à caçarola e cozinhe por 7 a 10 minutos, até que o peixe esteja firme e as ervilhas macias. Se você for utilizar ervilhas congeladas, adicione cerca de 3 minutos a mais no tempo de cozimento. Sirva guarnecido com tirinhas de casca de limão e ervas.

4 porções

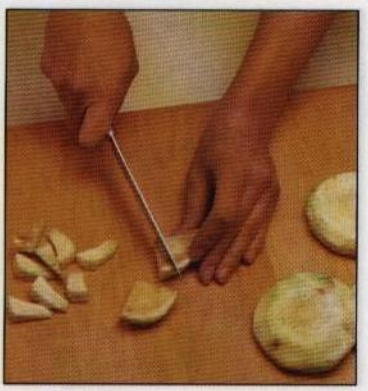
PEIXE COM ALCACHOFRAS



4 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
4 alcachofras
2 colheres de sopa de azeite de oliva
550 g de filés de linguado, cortados em pedaços de 4 cm
sal e pimenta-do-reino
1 cebola pequena, picada
4 dentes de alho, picados
225 ml de vinho branco seco
1,25 kg de tomates
8 azeitonas pretas, sem sementes e cortadas ao meio
2 colheres de chá de alcaparras
1 folha de louro
1 colher de sopa de salsinha picada

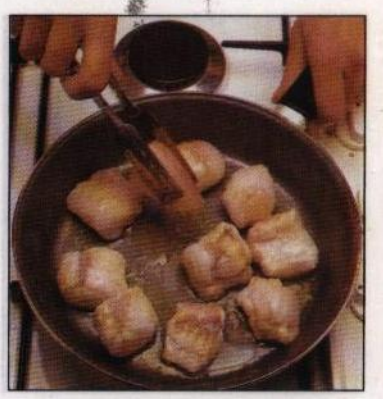


Coloque cerca de 5 cm de água numa panela; adicione o vinagre. Corte o talo de uma alcachofra. Vá retirando as folhas de fora até alcançar as pétalas centrais. Corte o topo ou dois terços da alcachofra. Utilizando uma pequena faca afiada, apare qualquer folha mais verde da base, que tenha ficado no fundo da alcachofra. Corte o fundo em quatro partes; retire todas as folhas arroxeadas e remova os espinhos. Corte cada pedaço novamente em 4 partes. Coloque-os na panela.

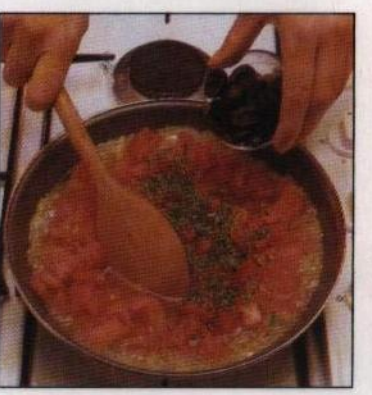


Repita este procedimento com as alcachofras restantes e depois cozinhe por cerca de 15 minutos, até que estejam macias. Drene e reserve.

Aqueça o azeite, em fogo alto, numa frigideira; adicione o peixe e frite cada lado por 1 minuto. Transfira para um prato e tempere. Adicione a cebola à panela, abaixe o fogo para moderado e frite-a por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que esteja macia mas não dourada. Junte o alho, frite por 1 minuto, depois junte o vinho e ferva até que tenha quase evaporado.



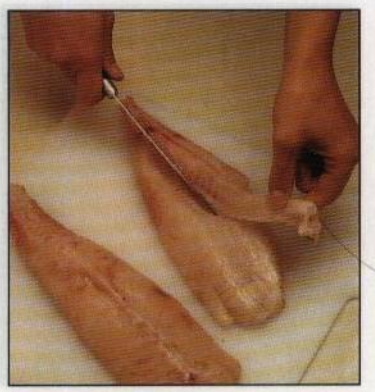
Adicione os tomates, as azeitonas, a alcaparra, a folha de louro e a salsinha. Ferva por 10 minutos, até que o líquido esteja reduzido à metade.



Adicione as alcachofras e coloque o peixe por cima. Reduza o fogo para moderado, tampe a frigideira e cozinhe por 10 minutos até que o peixe esteja firme e saindo facilmente em lascas quando inserido uma faca. Transfira o peixe para um prato aquecido. Ferva o molho para engrossar um pouco, verifique os tempêros e coloque sobre o peixe.

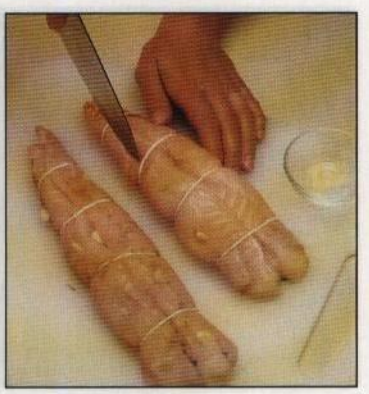
4 porções

PEIXE ASSADO COM ALHO

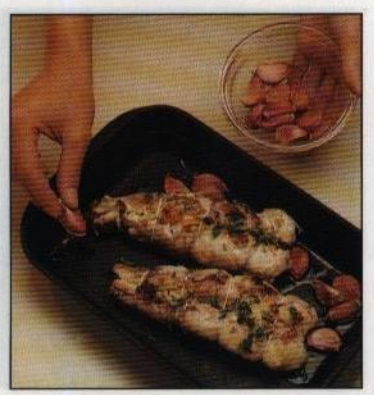


4 filés de linguado, mais ou menos 450 g
2 cabeças de alho, dividida em dentes
2 colheres de sopa de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino
1/4 de colher de chá de tomilho
1/4 de colher de chá de sementes de erva-doce
suco de 1 limão
1 folha de louro
1 pimentão vermelho grande, sem peles e sementes, cortado em tirinhas

Pré-aqueça o forno a 220°C (425°F/Gas 7). Retire as membranas e espinhos do peixe, se tiver.



Utilizando a ponta de uma faca, faça algumas incisões no peixe. Corte 2 dentes de alho e enfie nestas incisões. Aqueça 1 colher de sopa de azeite numa frigideira, adicione o peixe e doure por 5 minutos, todos os lados. Remova e tempere com sal, pimenta, tomilho, erva-doce e suco de limão.

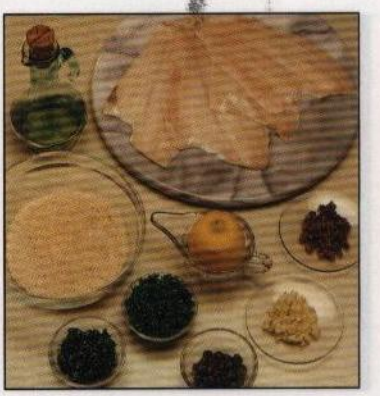


Coloque o peixe sobre a folha de louro numa assadeira. Arrange o restante do alho em volta dele. Asse por 15 minutos. Adicione o pimentão em tirinhas e cozinhe por mais 5 minutos, até que o peixe esteja saindo em lascas quando espetado com uma faca. Arrume o peixe, o alho, o pimentão e o molho numa travessa. Corte o peixe em fatias finas.

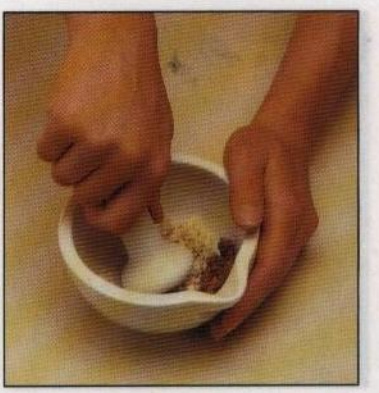
4 porções

FILÉ DE PESCADA COM MOLHO VERDE

farinha de trigo para empanar
sal e pimenta-do-reino
1 ovo, ligeiramente batido
cerca de 100 g (1 1/2 xícaras) de farinha de rosca
4 filés de pescada, com cerca de 175 g cada
4 colheres de sopa de azeite de oliva
fatias de limão e ervas frescas, para guarnecer
MOLHO VERDE:
3 dentes de alho
6 filés de anchova, picados
3 colheres de sopa de salsinha fresca, picadinha
1/2 colher de chá de orégano fresco, picado
1 1/2 colheres de chá de alcaparras, picadas
1 1/2 colheres de chá de suco de limão
150 ml (2/3 de xícara de chá) de azeite de oliva



Para fazer o molho, utilize um pilão; soque o alho com as anchovas e depois mistura a salsa, o orégano, as alcaparras e o suco de limão. Misture lentamente o azeite e reserve. Coloque a farinha de trigo num prato e tempere com sal e pimenta. Coloque o ovo batido e a farinha de rosca em pratos separados. Passe o peixe na farinha temperada e depois no ovo. Retire o excesso e passe novamente o peixe na farinha de rosca. Deixe descansar por 5 minutos.



Aqueça o óleo numa frigideira grande, adicione o peixe e frite até que esteja dourado e crocante, cerca de 3 minutos de cada lado. Não coloque grande quantidade de peixe na frigideira, frite aos poucos.
Utilizando uma escumadeira, transfira o peixe para papel-toalha para drenar o excesso de gordura. Guarneça com fatias de limão e ervas. Mexa o molho e sirva com o peixe quente.

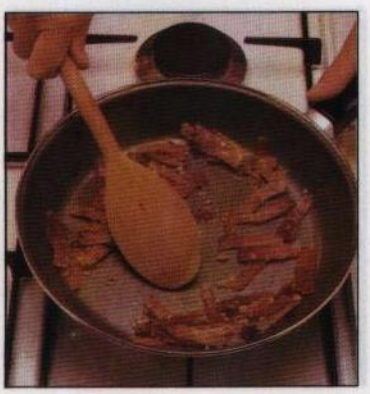
4 porções

TRUTA COM PRESUNTO

4 trutas limpas, com cerca de 300 g cada
sal e pimenta-do-reino
4 colheres e sopa de azeite de oliva
115 g de presunto serrano, picadinho
2 dentes de alho, bem picado
1 colher de sopa de salsinha picada
suco de 1 limão
raminhos de salsinha, para guarnecer

Tempere a truta por fora e por dentro com sal e pimenta.

Aqueça 2 colheres de sopa de azeite numa frigideira grande; adicione as trutas, duas de cada vez, e frite por cerca de 6 minutos, até que estejam macias, soltando em lascas se furadas com a ponta de uma faca. Transfira para um prato aquecido, tampe e conserve quente.

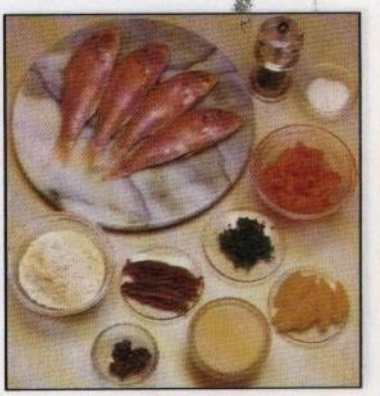


Coloque o azeite restante numa frigideira pequena; adicione o presunto, o alho e frite até que comece a dourar, mexendo ocasionalmente. Junte a salsinha e o suco de limão; frite por mais alguns minutos. Coloque a mistura sobre as trutas. Sirva guarnecida com raminhos de salsinha.

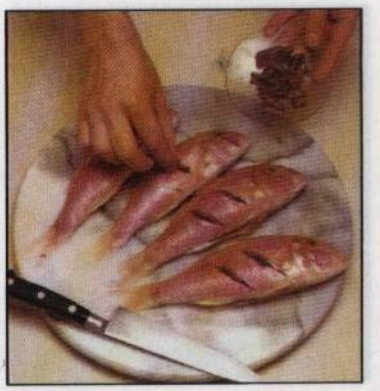
4 porções

PESCADA COM MOLHO DE ANCHOVAS

4 pescadinhas, limpas e sem escamas, com cerca de 225 g cada
8 filés de anchovas enlatadas, lavadas
farinha de trigo para empanar
sal e pimenta-do-reino
115 ml (1/2 xícara de chá) de suco de laranja
4 colheres de sopa de tomate picado, sem peles e sementes
salsinha fresca picada, alcaparras e 1 laranja sem sementes e dividida em oito gomos, para guarnecer



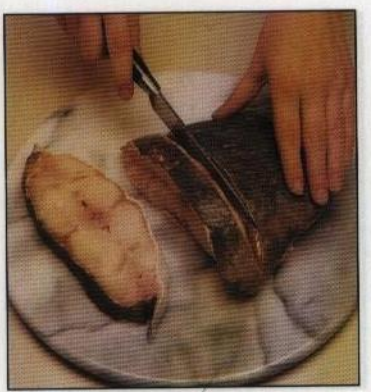
Pré-aqueça o grill. Utilizando a ponta de uma faca, faça dois cortes diagonais em ambos lados de cada peixe. Corte cada filé de anchova em 4 partes e coloque cada uma nos cortes do peixe. Pique o restante das anchovas em pedaços grandes. Tempere a farinha de trigo com sal e pimenta; passe os peixes na farinha temperada.



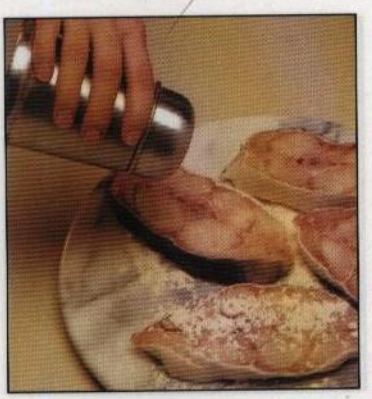
Pincele o peixe com azeite e depois coloque na grelha, sob o grill quente por cerca de 5 minutos de cada lado, até que esteja crocante. Transfira para um travessa aquecida e conserve quente. Coloque o suco de laranja, o tomate e as anchovas picadas na assadeira do grill; misture com o líquido que restou do peixe e transfira para uma panela. Leve ao fogo e ferva até que esteja grosso para formar um molho leve. Adicione a pimenta. Coloque o molho em volta do peixe e guarneça com a salsinha, as alcaparras e os gomos de laranja.

4 porções.

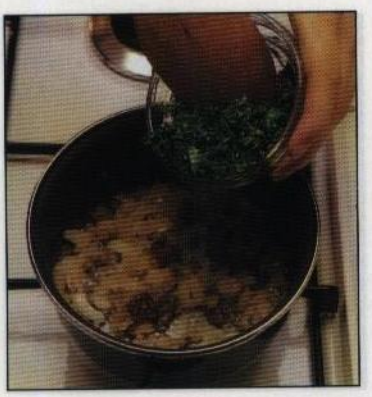
-ROBALO NO MOLHO BRANCO-



4 colheres de sopa de azeite de oliva
farinha de trigo para empanar
sal e pimenta-do-reino
1 kg de robalo, cortado em postas de 2,5 cm
1/2 cebola, picada
2 filés de anchovas enlatadas, picados
3 colheres de sopa de salsinha picada
175 ml (3/4 de xícara de chá) de vinho branco seco
suco de limão



Aqueça 3 colheres de sopa de azeite numa frigideira grande. Coloque a farinha num prato e tempere com sal e pimenta. Passe o peixe na farinha, cobrindo-o uniformemente. Coloque os pedaços de peixe na frigideira, assegurando-se de que ela não esteja muito cheia. Frite por 5 minutos de cada lado.

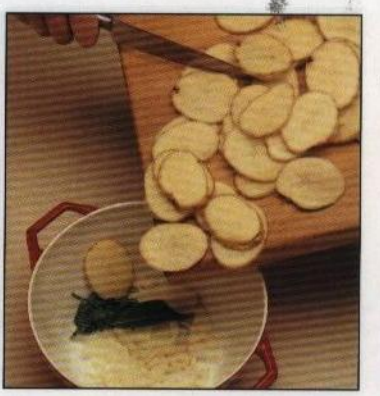


Enquanto isso, aqueça o restante do azeite numa panela pequena; adicione a cebola e frite em fogo brando por 7 minutos até que esteja levemente dourada. Adicione as anchovas e a salsinha; frite, amassando as anchovas com uma colher de madeira até que estejam bem dissolvidas. Junte o vinho e ferva até que esteja reduzido pela metade. Junte a pimenta e o suco de limão para dar gosto. Coloque colheradas do molho de anchovas sobre o peixe. Deixe em fogo moderado por 2 minutos, molhando ocasionalmente o peixe com o molho. Sirva imediatamente.

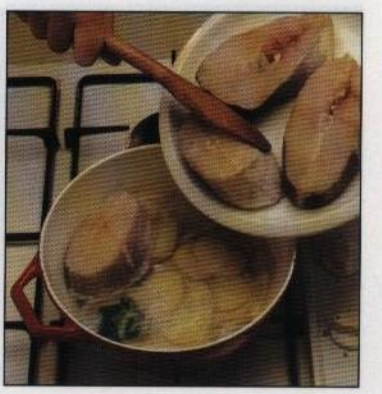
4 porções

POSTAS DE PEIXE COM ERVILHAS E BATATAS

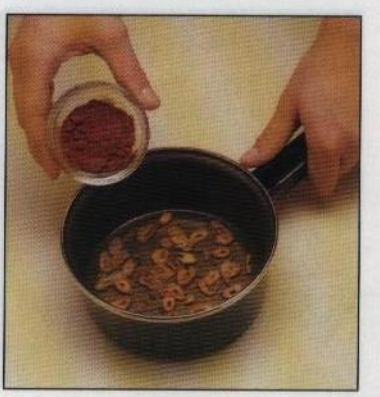
1/2 cebola, bem picada
8 dentes de alho, fatiados
4 batatas, em fatias finas
3 raminhos de salsinha
1 folha de louro
sal
4 postas de robalo ou outro peixe de sua preferência, com cerca de 225 g cada
225 g de ervilhas frescas ou ervilhas congeladas
6 colheres de azeite de oliva
1 colher de sopa de páprica



Coloque a cebola, 2 dentes de alho, as batatas, a salsinha e a folha de louro numa caçarola refratária.



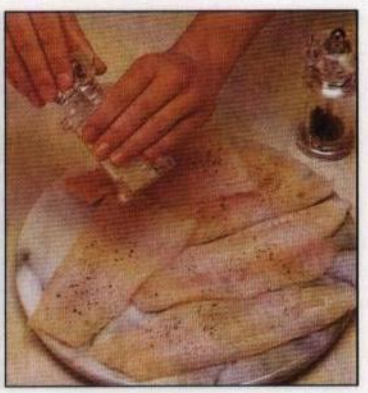
Cubra com água fria, adicione o sal e ferva em fogo baixo por 10 minutos. Adicione as postas de peixe e as ervilhas frescas; cozinhe em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até que os vegetais estejam macios e o peixe esteja cozido. Se você utilizar ervilhas congeladas, adicione cerca de 3 minutos a mais no tempo de cozimento. Escorra o excesso do líquido do cozimento.



Enquanto isso, aqueça o azeite e o restante do alho numa frigideira pequena, por 4 a 5 minutos, até que o alho esteja ligeiramente dourado. Remova do fogo e salpique a páprica por cima. Mexa rapidamente e coloque sobre o peixe, batatas e ervilhas. Sirva imediatamente.

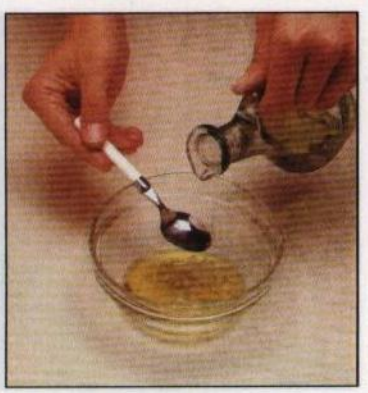
4 porções

BACALHAU FRESCO COM SALSINHA



750 g de filés de bacalhau fresco, hadoque ou outro peixe de sua preferência, limpos
sal e pimenta-do-reino
2 dentes de alho, socados
85 ml (1/3 de xícara de chá) de azeite de oliva
55 g (1 xícara de chá) de farinha de rosca
2 colheres de sopa de salsinha picada
4 colheres de sopa de suco de limão
salsinha e fatias de limão, para guarnecer

Tempere o peixe com sal e pimenta e coloque-o numa assadeira rasa.



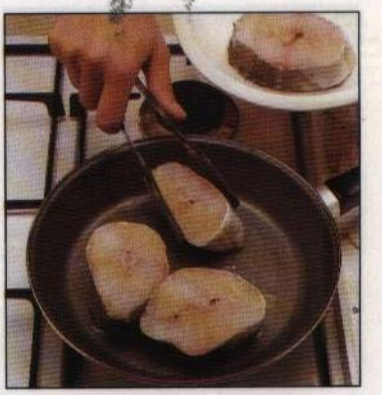
Misture o alho com 4 colheres de sopa de azeite e coloque por cima do peixe. Deixe num local fresco por 1 hora. Pré-aqueça o forno a 180°C (350°F/Gás 4).

Misture juntos a farinha de rosca, a salsinha e o suco de limão. Salpique sobre o peixe e depois derrame por cima o restante do azeite de oliva. Asse por cerca de 15 minutos até que o peixe esteja cozido quando testado com a ponta de uma faca. Sirva guarnecido com salsinha e fatias de limão.

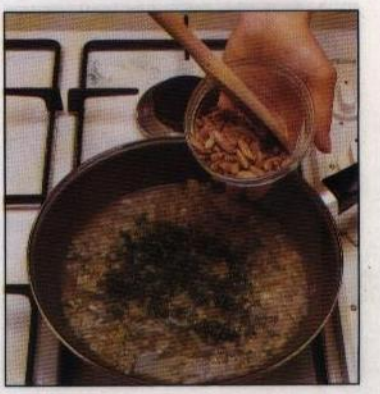
4 porções

PEIXE NO MOLHO VERDE

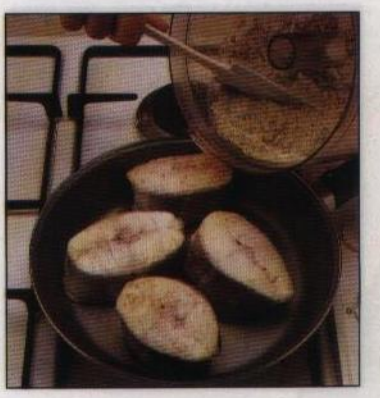
3 colheres de sopa de azeite de oliva
4 postas de robalo ou de bacalhau fresco, com cerca de 175 g cada
1/2 cebola, bem picada
3 dentes de alho, picados
115 ml (1/2 xícara de chá) de caldo de vegetais
2 colheres de sopa de salsinha picada
85 g (3/4 de xícara de chá) de amêndoas torradas
sal e pimenta-do-reino
raminhos de endro, para guarnecer



Aqueça o azeite numa frigideira; adicione o peixe e frite por 2 minutos de cada lado.



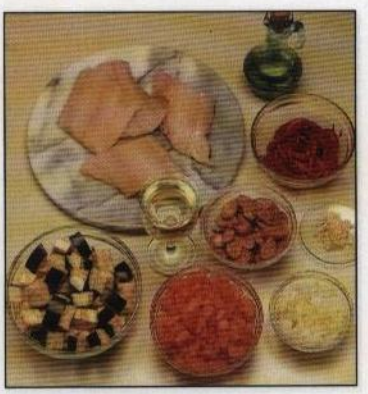
Utilizando uma escumadeira, transfira o peixe para um prato aquecido e conserve-o quente. Adicione a cebola ao restante do azeite na frigideira e frite por 3 minutos. Junte o alho e frite por mais 3 minutos e depois adicione o caldo de vegetais, a salsinha e as amêndoas. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 3 minutos até que esteja levemente espesso.



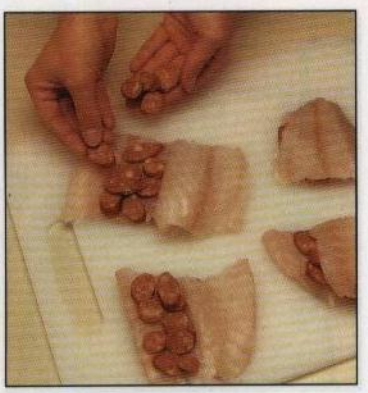
Transfira a mistura de amêndoas para um liquidificador ou para um processador de alimentos e bata até que se obtenha uma mistura lisa e homogênea. Tempere com sal e pimenta. Retorne o peixe para a frigideira, coloque o molho por cima e aqueça por 1 a 2 minutos. Sirva guarnecido com endro.

4 porções

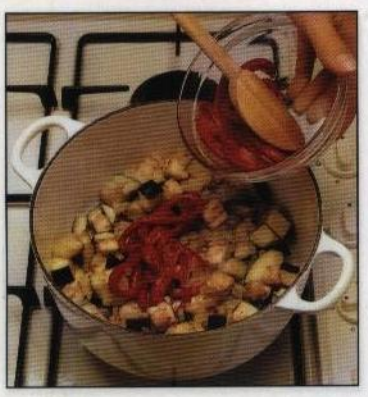
BACALHAU FRESCO COM BERINJELA



1 berinjela, cortada em cubinhos
sal e pimenta-do-reino
750 g de filés de bacalhau, cortados em 4
150g de linguiça curada, sem pele e em fatias finas
4 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola, picada
2 dentes de alho, picadinhos
1 pimentão vermelho, sem pele e sementes, cortado em tirinhas
450 g de tomates, sem peles e sementes, picados
115 ml (1/2 xicara de chá) de vinho branco seco
salsinha picada, para guarnecer



Coloque a berinjela numa peneira, salpique sal por cima e deixe em repouso por 30 minutos. Após este tempo, lave bem e seque com papel-toalha. Faça um corte no meio de cada filé de bacalhau, horizontalmente, sem cortar totalmente. Abra o filé como se fosse um livro. Coloque um quarto da linguiça em uma "página" de cada "livro" e depois cubra com outra "página". Aqueça o azeite numa caçarola refratária, adicione o peixe e frite até que esteja dourado. Utilizando uma escumadeira, retire o peixe e coloque num prato à parte.



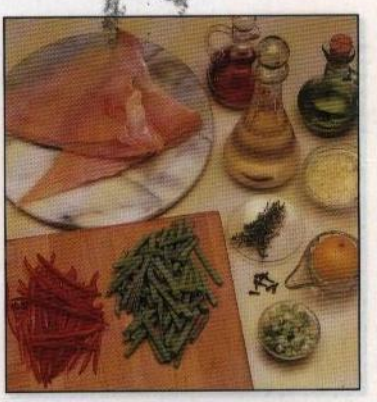
Adicione a cebola à caçarola e cozinhe em fogo baixo por cerca de 7 minutos, mexendo ocasionalmente, até que esteja macia mas não dourada. Junte o alho, a berinjela e o pimentão. Cozinhe por cerca de 4 minutos e depois adicione os tomates e o vinho; cozinhe em fogo baixo por 20 minutos até que os vegetais estejam macios. Tempere a mistura de tomate e retorne o peixe para a caçarola. Cozinhe por mais 10 minutos. Guarneça com salsinha e sirva.

4 porções

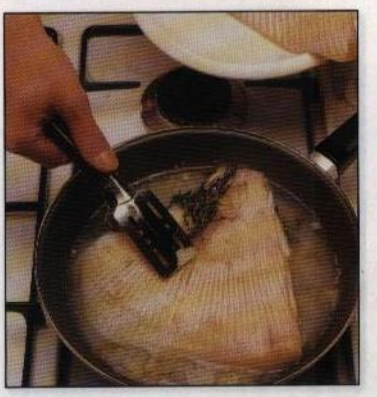
Nota: Na falta do bacalhau fresco, utilize outro peixe de sua preferência.

ASAS DE PEIXE COM PIMENTÃO VERMELHO

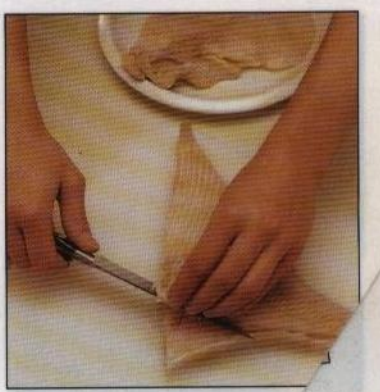
1 kg de asas de peixe, sem espinhos
sal e pimenta-do-reino
450 ml (2 xícaras de chá) de vinho branco seco
225 ml (1 xícara de chá) de caldo de peixe ou de água
2 colheres de sopa de cebola picada
2 raminhos de tomilho
8 cravos
4 cebolinhas verdes, picadinhas
4 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 colher de sopa de suco de limão
1 pimentão vermelho, picado
150 g de vagens, cortadas diagonalmente



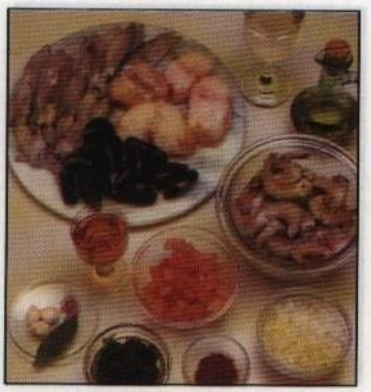
Lave as asas em água fria corrente e depois tempere. Numa frigideira grande, coloque para ferver o vinho, o caldo de peixe ou a água, a cebola, o tomilho e os cravos. Abaixe o fogo, adicione a asa e ferva em fogo baixo por cerca de 12 minutos, até que as asas estejam opacas. Enquanto isso, misture numa tigela as cebolinhas, o vinagre, o azeite de oliva e o suco de limão. Reserve. Utilizando uma escumadeira, transfira o peixe cozido para um prato aquecido, tampe e conserve quente.



Coe o líquido de cozimento do peixe e depois retorne-o para a frigideira. Adicione o pimentão vermelho e o sal. Cozinhe em fogo brando por 5 minutos. Adicione as vagens e cozinhe por mais 5 minutos. Utilizando uma escumadeira, transfira os vegetais para uma tigela. Ferva o líquido da frigideira por 3 minutos, até que esteja grosso, e depois coloque sobre as cebolinhas reservadas. Remova a carne da cartilagem e coloque numa travessa. Arrange os vegetais em volta do peixe e coloque colheradas de cebolinha e do molho por cima. Sirva quente ou frio.
4 porções



ZARZUELA

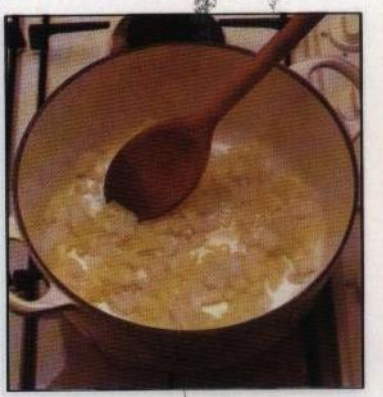


16 mexilhões
350 g de lulas
3 colheres de sopa de azeite de oliva
450 g de camarões crus com casca
550 g de linguado, cortado em 4 fatias
sal e pimenta-do-reino
4 colheres de sopa de brandy espanhol
1 cebola grande, bem picada
1 colher de chá de páprica
2 tomates, sem peles e sementes, picados
1 folha de louro
115 ml (1/2 xícara de chá) de vinho branco seco
115 ml (1/2 xícara de chá) de caldo de peixe ou de vegetais
3 fios de açafrão, socados
3 dentes de alho
3 colheres de sopa de salsinha picada

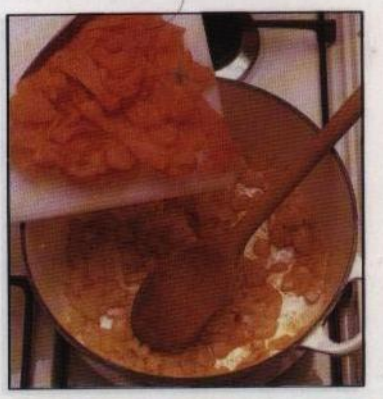
Limpe e cozinhe os mexilhões (veja página 12), remova-os das conchas e reserve. Limpe as lulas (veja página 17), pique os tentáculos e fatie o corpo em anéis; reserve.

Aqueça 3 colheres de sopa de azeite numa panela refratária grande. Adicione os camarões e frite até que estejam rosados. Transfira-os para um prato. Tempere o peixe, coloque no azeite e frite em fogo médio até que esteja levemente dourado. Adicione os anéis e os tentáculos das lulas e frite ligeiramente. Coloque o brandy e depois acenda-o. Quando as chamas se apagarem, coloque o conteúdo da caçarola numa tigela e deixe de lado.

Adicione a cebola à caçarola e cozinhe em fogo brando por cerca de 4 minutos até que esteja macia. Misture a páprica e cozinhe por mais 30 a 60 segundos.

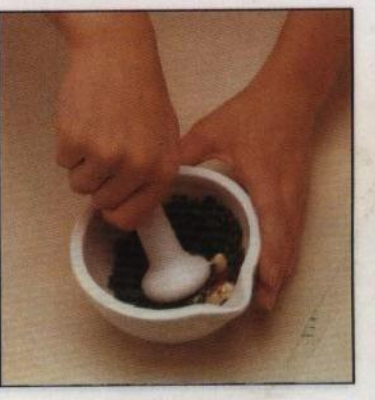


Junte os tomates à caçarola com a folha de louro e cozinhe em fogo brando por 2 a 3 minutos. Junte o vinho e ferva até que esteja reduzido a um terço. Junte o caldo de peixe e cozinhe por 3 a 4 minutos.

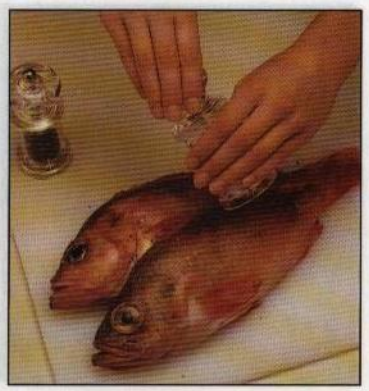


Soque o açafrão, o alho e a salsinha juntos num pilão; coloque um pouquinho do caldo quente e depois coloque a mistura na caçarola. Ferva por 1 minuto. Adicione o conteúdo da tigela, os mexilhões e os camarões; cozinhe em fogo baixo por 5 minutos.

4 porções

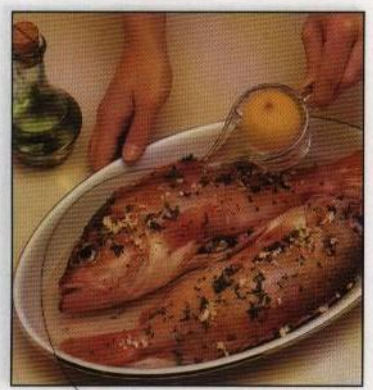


PEIXE AO FORNO

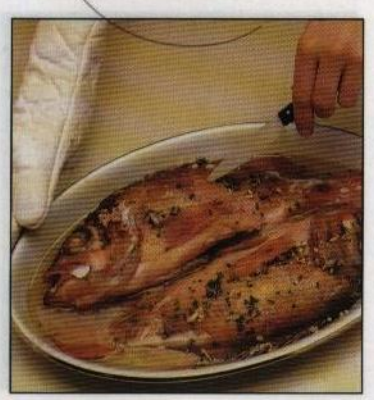


2 peixes de sua preferência, com cerca de 1 kg cada um, limpos
sal e pimenta-do-reino
4 dentes de alho, socados
2 raminhos de salsinha, picados
4 colheres de sopa de azeite de oliva
suco de 1 limão
175 ml (3/4 de xícara de chá) de vinho branco seco
erva-doce e fatias de limão, para guarnecer

Pré-aqueça o forno a 190°C (375°F/Gás 5). Tempere o peixe por dentro e por fora com sal e pimenta.



Coloque numa assadeira refratária rasa. Espalhe o alho e a salsinha sobre o peixe. Derrame por cima o azeite de oliva, o suco de limão e o vinho.

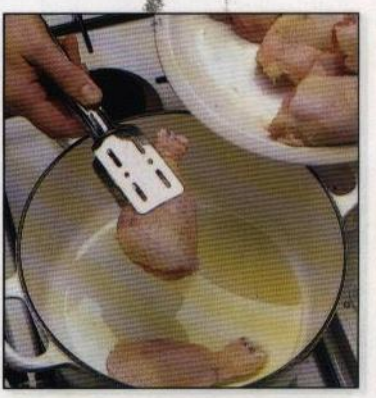


Asse o peixe no forno por cerca de 20 minutos até que esteja cozido. Sirva guarnecido com erva-doce e fatias de limão.

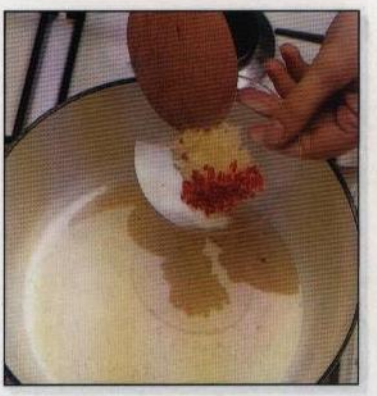
4 porções

FRANGO COM SALSINHA

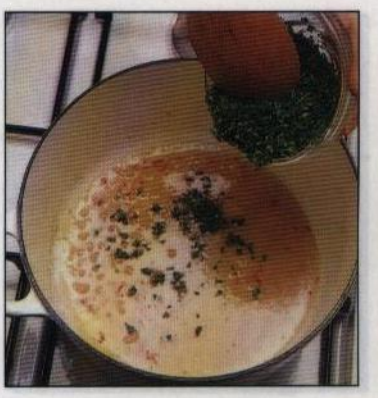
3 colheres de sopa de azeite de oliva
1 frango de 1,75 kg, cortado em 8 pedaços
3 dentes de alho, levemente socados
1/2 pimenta mexicana vermelha, sem sementes e bem picadinha
6 colheres de sopa de vinho branco seco
sal e pimenta-do-reino
suco de 1/2 limão
3 colheres de sopa de salsinha fresca picada



Aqueça o azeite numa caçarola resistente ao fogo; adicione o frango e frite por cerca de 10 minutos, até que os pedaços estejam levemente dourados. Se necessário, frite em porções e não de uma só vez. Remova da caçarola e reserve.



Coloque o alho e a pimenta mexicana na caçarola e frite por 5 minutos, sem deixar dourar, mexendo ocasionalmente. Retorne o frango para a caçarola, adicione o vinho e deixe ferver por 2 a 3 minutos.

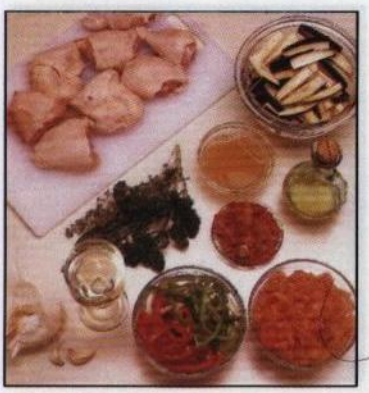


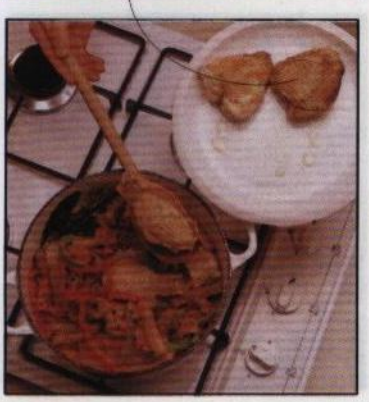
Tempere levemente, tampe e cozinhe em fogo brando por cerca de 40 minutos até que a carne do frango não esteja mais rosada quando furada com a ponta de uma faca. Transfira o frango para uma travessa aquecida e conserve-o quente. Coloque o suco de limão e a salsinha naa caçarola. Ferva se necessário, para concentrar levemente o molho, e depois coloque-o sobre o frango.

4 porções

Variação: Utilize 4 pedaços grandes de frango, partidos ao meio, no lugar de um frango inteiro.

FRANGO COM MOLHO DE BERINJELA





4 colheres de azeite de oliva
1 frango de 1,5 kg, cortado em 8 pedaços
2 cebolas, picadas
2 dentes de alho, picados
1 pimentão verde, sem sementes e picado
1 pimentão vermelho, sem sementes e picado
2 berinjelas, cortadas em tirinhas
115 g de presunto, cortado em cubos
450 g de tomates, sem peles e sementes, picados
115 ml (1/2 xícara de chá) de vinho branco seco
115 ml (1/2 xícara de chá) de caldo de frango
bouquet garni com 1 folha de louro, 1 raminho de tomilho e 1 raminho de salsinha
sal e pimenta-do-reino
1 colher de sopa de salsinha fresca picada, para guarnecer

Aqueça o azeite numa panela grande, adicione o frango e frite por 10 minutos até ficar levemente dourado. Retire com uma escumadeira e reserve. Coloque as cebolas e o alho na panela e frite por 1 minuto. Adicione os pimentões e as berinjelas; cozinhe por 5 minutos, mexendo ocasionalmente. Junte o presunto, os tomates, o vinho, o bouquet garni, o sal e a pimenta.

Leve a panela ao fogo e assim que ferver, reduza o fogo para que o líquido ferva lentamente. Retorne o frango para a panela, colocando-o no meio do molho. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por cerca de 45 minutos, até que o frango não esteja mais rosado quando furado com a ponta de uma faca e que o molho tenha engrossado. Retire e descarte o bouquet garni. Teste e prove os temperos. Sirva salpicado com a salsinha.

4 porções

Variação: Utilize 4 pedaços grandes de frango partidos ao meio, no lugar do frango inteiro.

FRANGO COM SHERRY

4 colheres de passas sem sementes
225 ml (1 xícara de chá) de sherry licoroso
3 colheres de sopa de azeite de oliva
1 frango de 1,75 kg, cortado em 8 pedaços (veja página 66)
1 cebola, picada
1 dente de alho, bem picadinho
225 ml (1 xícara de chá) de caldo de frango
sal e pimenta-do-reino
4 colheres de sopa de pinhões pequenos (pine nuts)

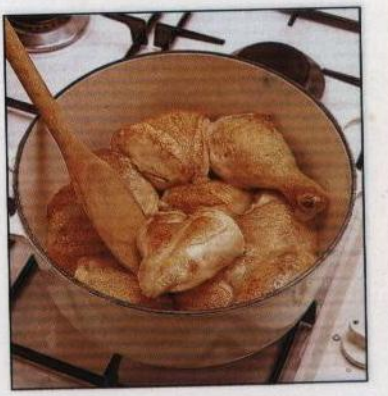
Coloque as passas e o sherry numa tigela pequena e deixe de molho por 30 minutos. Numa caçarola refratária, aqueça 2 colheres de sopa de azeite, adicione o frango e frite em fogo baixo por 10 minutos, até que esteja levemente dourado. Retire os pedaços de frango e coloque sobre papel-toalha para absorver o excesso de gordura. Coloque a cebola e o alho na panela e cozinhe em fogo baixo por cerca de 7 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais estejam macios e levemente dourados. Escorra as passas e reserve o sherry. Deixe as passas de lado.

Coloque o sherry na panela. Ferva em fogo baixo até que esteja reduzido pela metade. Adicione o caldo de frango, o frango e os temperos; cozinhe em fogo baixo por 35 minutos, até que o frango esteja cozido. Numa frigideira pequena, frite os pinhões até que estejam levemente dourados. Retire e coloque sobre papel-toalha e depois coloque-os na panela juntamente com as passas. Transfira o frango para uma travessa aquecida. Ferva o líquido da panela para que fique levemente concentrado.

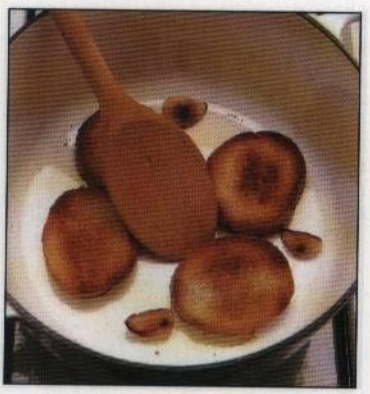
Coloque por cima do frango.

4 porções

Nota: Utilize amêndoas, amendoins ou nozes no lugar dos pinhões (*pine nuts*) ou utilize o nosso pinhão brasileiro, cozido e picado em pedacinhos.

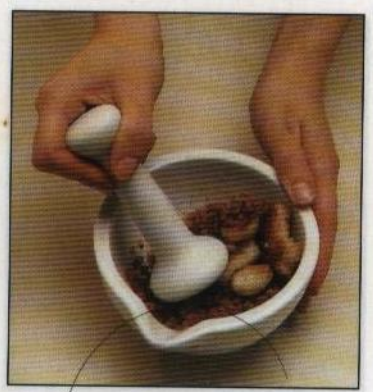


FRANGO PICANTE

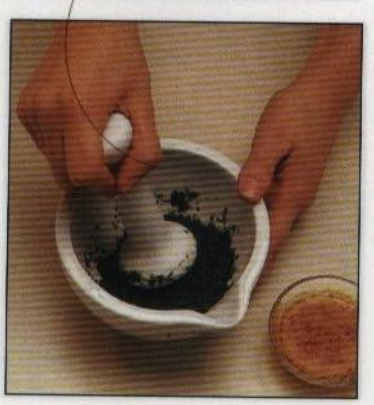


4 colheres de sopa de azeite de oliva
4 fatias de pão francês amanhecido
8 dentes de alho
1 frango de 1,75 kg, sem peles e cortado em pedaços pequenos
300 ml (1 1/4 de xícaras de chá) de vinho branco seco
alguns raminhos de açafrão, socados
3 colheres de sopa de salsinha picada
3 cravos da índia
nóz moscada ralada a gosto
sal e pimenta-do-reino

Aqueça o azeite numa caçarola refratária, adicione o pão e 5 dentes de alho; frite até que o pão esteja dourado.



Transfira o pão e o alho para um pilão e soque bem; coloque-os depois numa tigela. Soque o restante do alho e coloque na caçarola juntamente com o frango. Cozinhe até que o frango mude de cor. Adicione o vinho e um pouco de água, apenas para cobrir os pedaços de frango. Tampe a caçarola e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos, até que o frango não esteja mais rosado quando uma faca for inserida em sua carne.

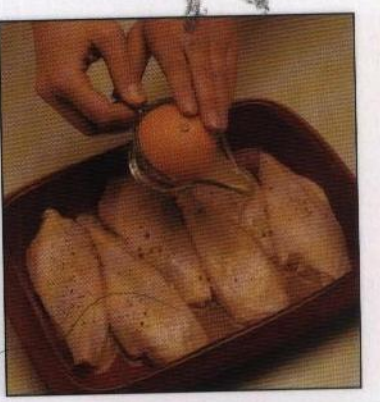


Enquanto isso, dissolva numa tigela o açafrão com 2 colheres de sopa do líquido do cozimento do frango. Coloque a salsinha, os cravos e a noz-moscada no pilão e soque até ficar uma pasta. Adicione o açafrão ao pilão. Misture com o pão socado e depois coloque a mistura na caçarola com o frango; cozinhe por 10 minutos. Tempere e sirva.

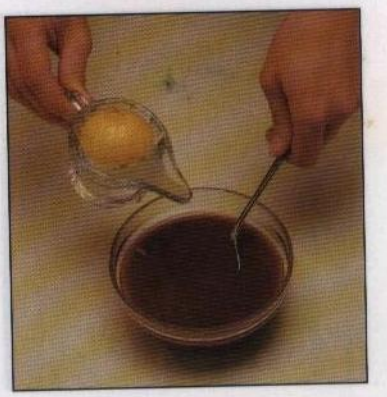
4 porções

- FRANGO COM MOLHO DE NOZES -

6 peitos de frango
sal e pimenta-do-reino
suco de 1 laranja
115 g (1 1/4 de xícaras de chá) de nozes cortadas ao meio
2 dentes de alho, picados
85 ml (1/3 de xícara de chá) de azeite de nozes
85 ml (1/3 de xícara de chá) de azeite de oliva
suco de 1 limão
salsinha fresca picada ou cebolinha verde e fatias de limão, para guarnecer



Pré-aqueça o forno a 200°C (400°F/Gás 6). Tempere os peitos de frango e coloque o suco de laranja sobre eles; deixe reservado.



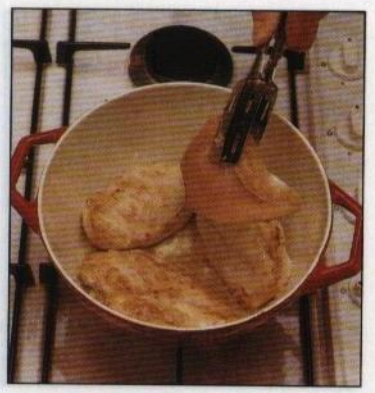
Espalhe as nozes numa assadeira e coloque a assadeira no forno até que as nozes estejam levemente douradas - cerca de 5 a 10 minutos. Transfira as nozes juntamente com o alho, 2 colheres de sopa de água e uma pitada de sal para um liquidificador ou para um processador de alimentos. Bata até ficar uma pasta. Com o motor do aparelho funcionando, coloque lentamente o azeite de oliva e o de nozes, para fazer um molho liso parecido com maionese. Adicione o suco do limão e a pimenta para temperar; deixe reservado.

Pré-aqueça o grill. Grelhe os pedaços de frango por 5 a 7 minutos de cada lado, até que sua carne não esteja mais rosada quando uma faca for inserida nela. Guarneça com salsinha ou cebolinha picadas, e com fatias de limão. Sirva com o molho.

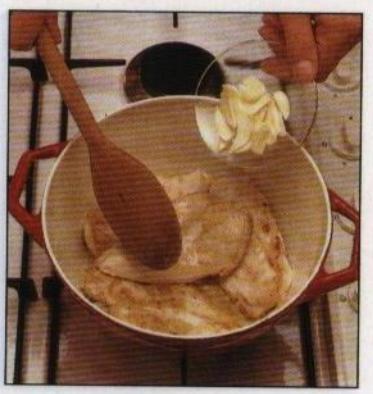
6 porções

Nota: Utilize um óleo vegetal no lugar do azeite de nozes se este não for encontrado.

FRANGO AO MOLHO DE VINAGRE



4 peitos de frango, sem osso e divididos em filés
sal e pimenta-do-reino
85 ml (1/3 de xícara de chá) de azeite de oliva
12 dentes de alho
1 cebola pequena, picadinha
cerca de 3 colheres de sopa de vinagre de sherry
1 colher de sopa de páprica
1 1/2 colheres de sopa de orégano fresco, picado
2 colheres de sopa de farinha de rosca
300 ml (1 1/4 de xícaras de chá) de caldo de frango ou galinha
ervas frescas, para guarnecer



Tempere o frango com sal e pimenta. Aqueça o azeite numa caçarola refratária, adicione o frango e frite por 10 minutos.

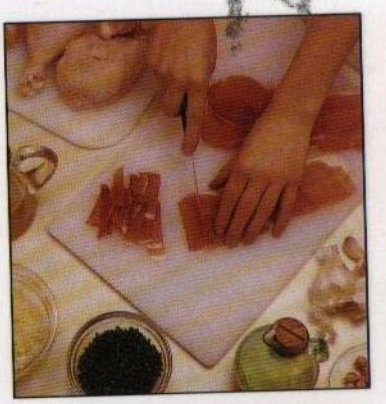
Enquanto isso, fatie 4 dentes de alho. Adicione o alho fatiado à caçarola, juntamente com a cebola; frite por cerca de 5 minutos, até que todos os pedaços de frango estejam levemente dourados.

Remova o frango da caçarola, coloque o vinagre nela e ferva por 2 a 3 minutos. Soque num pilão o restante do alho com uma pitada de sal, a páprica e o orégano; junte depois a farinha de rosca e 1/4 do caldo de frango. Misture bem e coloque por cima do frango; adicione o restante do caldo de frango e cozinhe por cerca de 20 minutos, até que o frango esteja macio e que o molho tenha engrossado. Ajuste os temperos e a quantidade de vinagre, se necessário. Sirva enfeitado com ervas frescas.

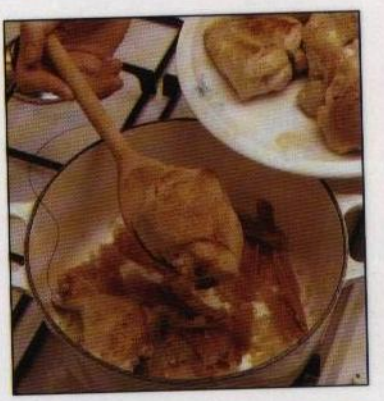
4 porcões

FRANGO COM PRESUNTO

2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 frango de 1,75 g, cortado em 8 pedaços, ou 4 pedaços grandes de frango cortados ao meio
1/2 cebola, picada
115 g de presunto, cortado em tirinhas
225 ml (1 xícara de chá) de caldo de frango ou galinha
4 dentes de alho, socados
20 g ou 15 amêndoas ou avelãs, levemente tostadas
uma pitada de cravo moído
3 colheres de sopa de salsinha picada
3 gemas de ovo
sal e pimenta-do-reino

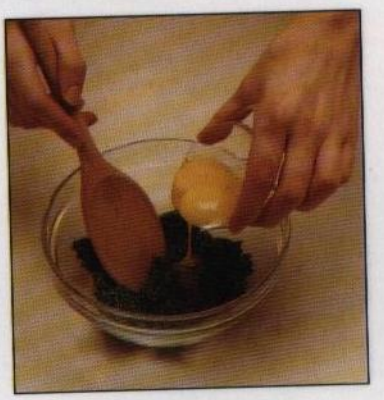


Aqueça o azeite numa caçarola refratária, adicione o frango e frite até que todos os pedaços estejam levemente dourados. Utilizando uma escumadeira, remova os pedaços de frango da caçarola e reserve. Coloque a cebola na caçarola e frite por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente. Junte o presunto, frite por 1 minuto e depois retorne os pedaços de frango para a caçarola. Derrame o caldo de frango por cima, tampe a caçarola e cozinhe em fogo baixo por cerca de 45 minutos, até que o frango esteja macio.

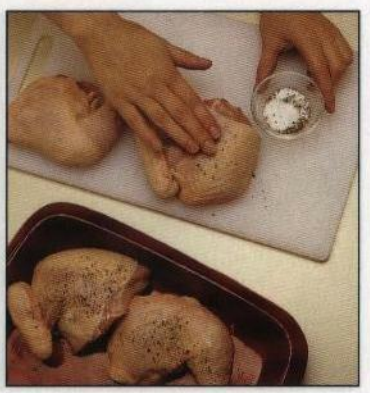


Enquanto isso, soque juntos o alho, as nozes ou avelãs, os cravos e a salsinha. Coloque esta mistura numa tigela pequena e gradualmente vá colocando as gemas. Adicione um pouco do líquido quente do cozimento do frango na tigela, mexa bem e coloque a mistura na caçarola. Continue a cozinhar em fogo baixo, mexendo, até que o molho engrosse; não deixe ferver. Tempere com sal e pimenta.

4 porções

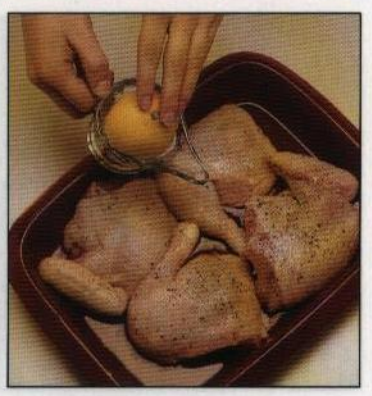


– FRANGO AO MOLHO ALLIOLI –



4 pedaços de frango
sal e pimenta-do-reino
6 colheres de sopa de azeite de oliva
3 colheres de sopa de suco de limão
2 colheres de sopa de cebolinha verde, picadinha
2 colheres de sopa de salsinha picada
Allioli, veja página 34
2 limões, partidos em 4 pedaços

Tempere o frango com sal e pimenta e depois coloque os pedaços numa assadeira não metálica.



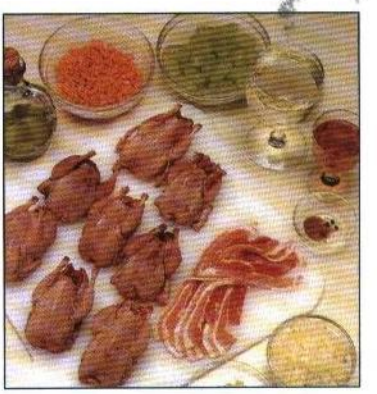
Coloque o azeite e o suco de limão por cima do frango e deixe por 1 hora, virando os pedaços uma a duas vezes.

Pré-aqueça o grill. Coloque o frango na grelha do grill e grelhe em fogo baixo por 8 a 10 minutos de cada lado, regando ocasionalmente o frango com o molho de azeite e limão que restou na assadeira; grelhe até que os pedaços de frango estejam crocantes por fora e macios por dentro. Transfira o frango para uma travessa aquecida e espalhe as cebolinhas e a salsinha por cima. Sirva com o Allioli e pedaços de limão.

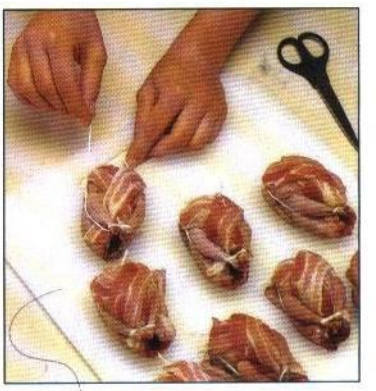
4 porções

CODORNAS COM UVAS

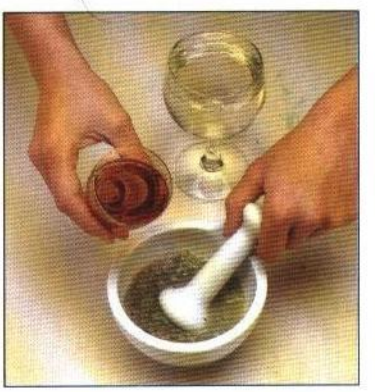
3 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola, bem picada
2 cenouras pequenas, picadinhas
sal e pimenta-do-reino
8 codornas
8 fatias de bacon
4 grãos de pimenta do reino
2 dentes de alho
250 g de uvas moscatel ou Itália, sem cascas e sementes
uma pitada de noz-moscada
225 ml (1 xícara de chá) de vinho branco seco
4 colheres de sopa de brandy espanhol



Pré-aqueça o forno a 190°C (375°F/Gás 5). Aqueça o azeite numa panela refratária pesada e que possa conter as codornas numa única camada. Adicione a cebola, as cenouras e frite por 4 a 5 minutos, mexendo ocasionalmente. Tempere as codornas por dentro e por fora, enrole uma fatia de bacon em cada uma, prendendo-a com barbante. Coloque as codornas sobre os vegetais e cozinhe no forno por cerca de 30 minutos.

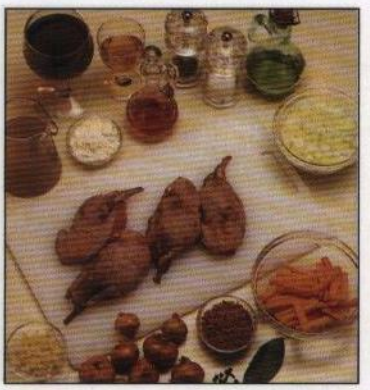


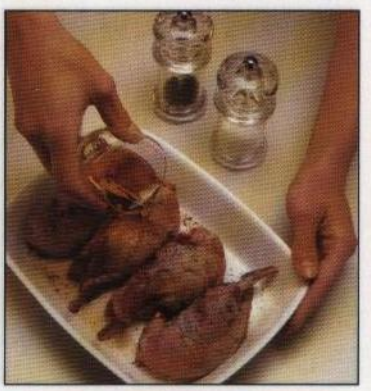
Enquanto isso, utilizando um pilão, soque os grãos de pimenta e o alho e depois coloque a metade das uvas, a noz-moscada, o vinho e o brandy. Coloque sobre as codornas e asse por mais 30 minutos, pincelando ocasionalmente as codornas com o molho. Adicione o restante das uvas à caçarola e depois, cuidadosamente, derrame o líquido do cozimento numa panela; conserve a caçarola quente. Ferva o líquido no fogo até que esteja ligeiramente grosso, e depois tempere a gosto. Transfira as codornas, o bacon, os vegetais e as uvas para uma travessa aquecida e coloque o molho por cima. Sirva imediatamente.



4 a 6 porções

PERDIZ À ESPANHOLA





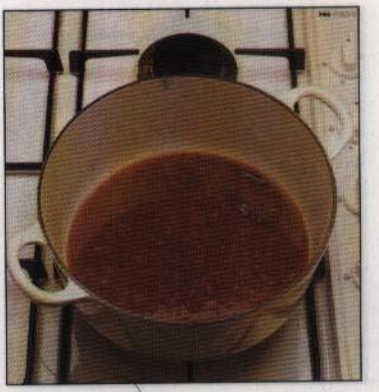
2 perdizes, cortadas ao meio, ao longo do osso da costela
2 colheres de sopa de brandy ou conhaque
sal e pimenta-do-reino
3 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola, picada
3 dentes de alho, bem picados
2 colheres de sopa de farinha de trigo
4 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
225 ml (1 xícara de chá) de vinho tinto
225 ml (1 xícara de chá) de caldo de frango ou galinha
6 grãos de pimenta
2 cravos
1 folha de louro
2 cenouras, cortadas em tirinhas pequenas
8 cebolas bem pequenas
25 g de chocolate amargo, ralado

Tempere as perdizes com brandy, sal e pimenta; deixe no tempero por 30 minutos. Aqueça o azeite numa caçarola refratária e que possa abrigar as perdizes sem sobrepor. Adicione a cebola e frite por 3 minutos, mexendo ocasionalmente. Junte o alho e frite por mais 2 minutos.

Salpique a farinha de trigo sobre as aves e depois frite-as na caçarola por 5 minutos de cada lado. Remova e coloque à parte.

Adicione o vinagre à caçarola e ferva por 1 a 2 minutos. Junte o vinho e ferva por mais 1 a 2 minutos e depois adicione o caldo de frango, os grãos de pimenta, os cravos, a folha de louro e as perdizes. Aqueça em fogo baixo, tampe a panela e deixe cozinhando por 40 minutos. Adicione as cenouras e cebolinhas, tampe novamente e continue a cozinhar em fogo baixo por mais 20 minutos.

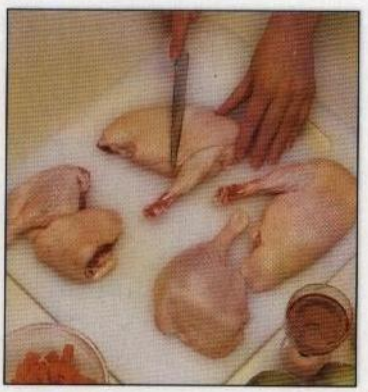
Transfira as perdizes, cebolinhas e cenouras para uma travessa aquecida; se necessário, ferva o líquido do cozimento até que esteja reduzido a 300 ml (1 1/4 de xícaras de chá); coloque o líquido num liquidificador ou num processador de alimentos para reduzi-lo a um purê.



Retorne o purê à caçarola, aqueça em fogo baixo e junte o chocolate; mexa até que derreta. Retorne as perdizes e vegetais à caçarola e vire-as no molho até que estejam todas cobertas.

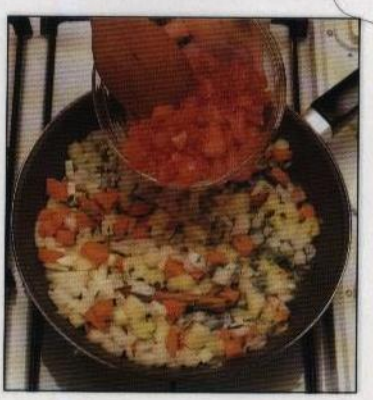
4 porções

PATO COM PERAS



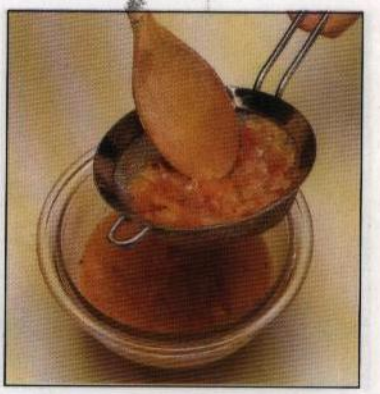
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 pato, cortado em 8 pedaços
2 cebolas, bem picadas
1 cenoura, picada
2 tomates, sem peles e sementes, picados
1 pau de canela
1 colher de chá de tomilho fresco picado
225 ml (1 xícara de chá) de caldo de frango
4 colheres de sopa de brandy espanhol
4 peras firmes, sem cascas e sementes, partidas ao meio
1 dente de alho
10 amêndoas, tostadas
sal e pimenta-do-reino
ervas, para guarnecer (opcional)

Aqueça o azeite numa frigideira, adicione aos poucos os pedaços do pato, com a pele virada para baixo; frite em fogo alto por cerca de 10 minutos, até que estejam dourados. Vire os pedaços e frite por 8 minutos mais ou menos até que o lado sem pele esteja também dourado. Utilizando pinças, coloque os pedaços do pato sobre papel-toalha para absorver o excesso de gordura.

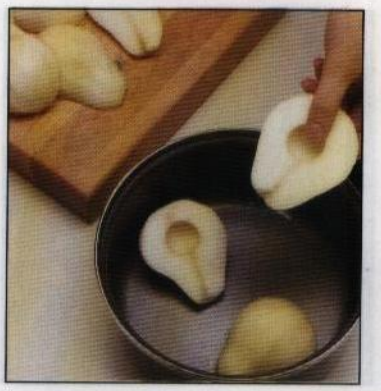


Remova o excesso de azeite da panela, deixando somente cerca de 2 colheres de sopa. Junte as cebolas, a cenoura, os tomates, a canela e o tomilho; frite por cerca de 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até que as cebolas estejam macias mas não douradas. Adicione o caldo de frango e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos.

Descarte a canela e coloque o conteúdo da panela num liquidificador ou num processador de alimentos para obter um purê não muito grosso, ou passe numa peneira. Retorne o purê para a panela, adicione o brandy e ferva por 1 a 2 minutos. Coloque os pedaços do pato no molho e ferva em fogo baixo por 5 a 10 minutos.

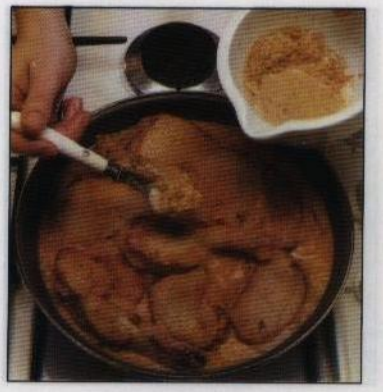


Enquanto isso, coloque as peras numa panela que seja grande o bastante para não sobrepô-las. Cubra as peras com água e cozinhe em fogo baixo até que estejam macias.

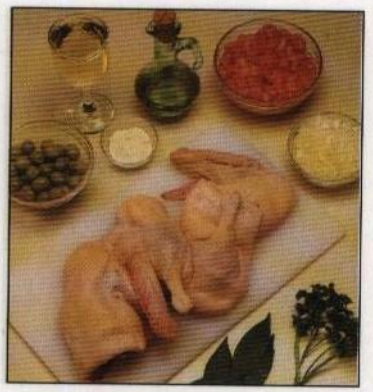


Utilizando um pilão, soque o alho e as amêndoas até obter uma pasta. Misture um pouco do líquido do cozimento das peras e depois coloque o conteúdo do pilão no molho. Ajuste a consistência do molho, se necessário, com mais líquido do cozimento das peras. Tempere a gosto. Transfira os pedaços de pato para uma travessa aquecida e coloque o molho por cima. Arrange as peras em volta. Guarneça com ervas, se desejar.

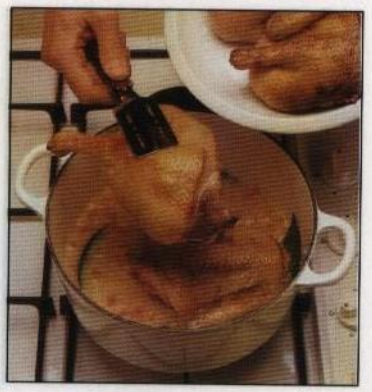
4 porções



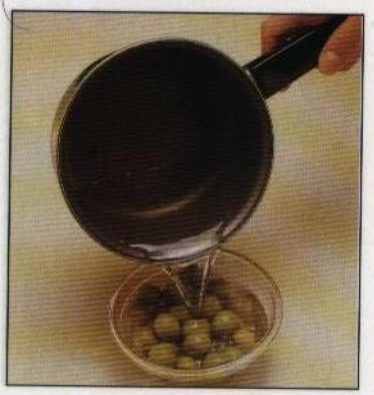
PATO COM AZEITONAS



3 colheres de sopa de azeite de oliva
1 pato de 2 a 2,5 kg, cortado em 4 partes
1 cebola, bem picada
1 colher de sopa de farinha de trigo
2 tomates, sem peles e sementes, picados
175 ml (3/4 de xícara de chá) de vinho branco seco
3 colheres de sopa de água
4 folhas de louro
3 raminhos de salsinha
3 dentes de alho, socados
sal e pimenta-do-reino
225 g de azeitonas verdes



Aqueça metade do azeite numa caçarola pesada refratária. Adicione o pato aos poucos, doure uniformemente e depois coloque os pedaços sobre papel-toalha para absorver o excesso de gordura. Aqueça o restante do azeite na caçarola, adicione a cebola e frite por 6 a 8 minutos, mexendo ocasionalmente, até que estejam douradas e transparentes. Junte a farinha de trigo e depois os tomates, o vinho, a água, as folhas de louro, a salsinha e o alho. Tempere com sal e pimenta. Leve ao fogo para ferver, mexendo sempre. Adicione os pedaços do pato, tampe e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos.

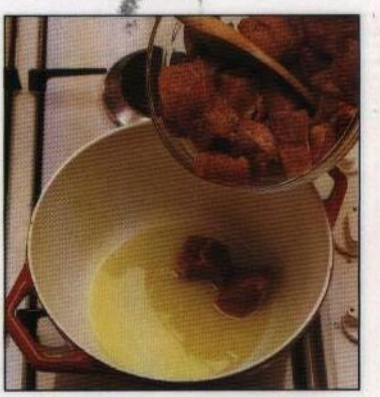


Coloque as azeitonas numa tigela, coloque por cima delas água fervente e depois escorra bem. Adicione as azeitonas à caçarola, tampe bem e cozinhe por cerca de 30 minutos, até que o pato esteja bem cozido e macio. Retire o excesso de gordura da superfície e experimente os temperos.

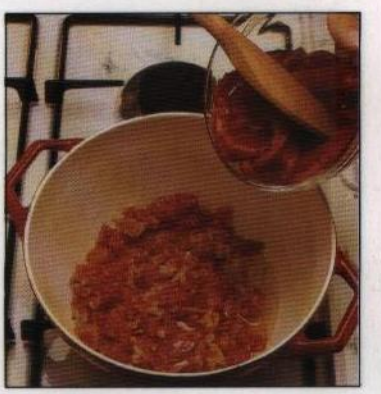
4 porções

CHILINDRON DE CARNEIRO

4 colheres de sopa de azeite de oliva
750 g carne magra de carneiro, cortada em cubos
sal e pimenta-do-reino
1 cebola, picada
2 dentes de alho, socados
3 pimentões vermelhos grandes, sem peles e sementes, cortados em tirinhas
4 tomates, sem peles e sementes, picados
1 pimenta mexicana vermelha desidratada, picada
ervas frescas picadas, para guarnecer



Aqueça o azeite numa caçarola refratária. Tempere o carneiro e coloque-o na caçarola.

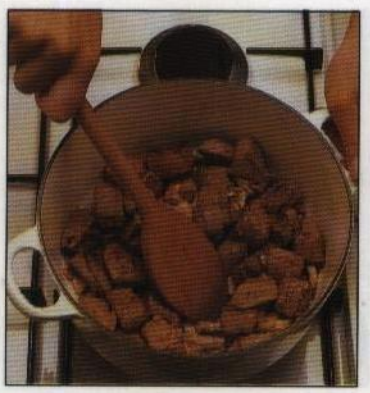


Frite, mexendo sempre, até que esteja uniformemente dourado, e depois, utilizando uma escumadeira, transfira-os para uma tigela. Adicione a cebola à caçarola e frite por cerca de 4 minutos mexendo ocasionalmente, até que esteja macia mas não dourada. Junte o alho, frite por 1 a 2 minutos, e depois junte os pimentões, os tomates e a pimenta mexicana. Cozinhe em fogo baixo por 5 minutos.

Retorne o carneiro e qualquer líquido da tigela à caçarola. Tampe bem e cozinhe em fogo baixo por cerca de 1 1/2 horas até que o carneiro esteja macio. Tempere, se necessário. Sirva guarnecido com ervas picadas..

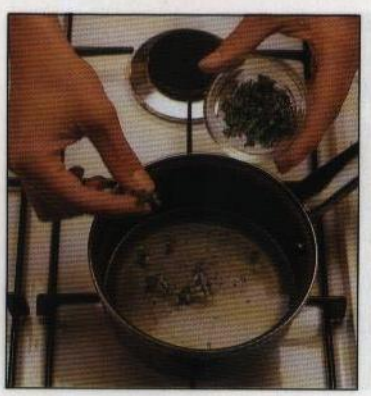
6 porções

CARNEIRO COM AZEITONAS PRETAS

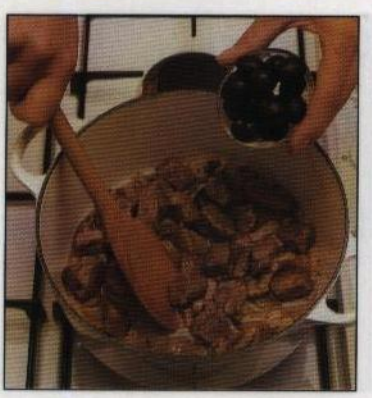


4 colheres de sopa de azeite de oliva
750 g de carne magra de carneiro, sem osso, cortada em cubos pequenos
115 g de toucinho, cortado em tirinhas
2 dentes de alho, fatiados
1/2 a 1 colher de chá de orégano fresco picado
175 ml (3/4 de xícara de chá) de vinho branco seco
1 pimenta vermelha mexicana fresca, bem picada
12 a 15 azeitonas pretas, sem caroços

Aqueça o azeite numa caçarola grande resistente ao fogo. Adicione o carneiro, o toucinho e o alho; frite em fogo alto para dourar a carne.



Numa panela pequena, ferva o orégano e o vinho por 2 a 3 minutos. Coloque na caçarola, tampe e cozinhe em fogo brando por 30 minutos.

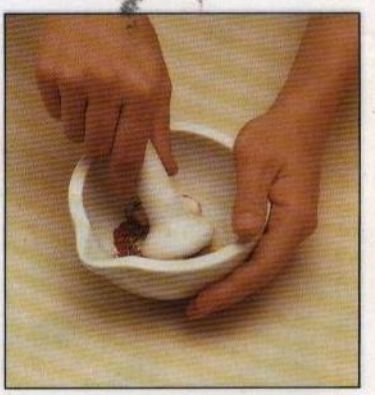


Coloque a pimenta mexicana e as azeitonas na caçarola. Tampe novamente e cozinhe por cerca de 30 minutos até que o carneiro esteja macio. Se necessário, destampe a caçarola no final do tempo de cozimento, para que o líquido possa evaporar e formar um molho leve.

4 porções

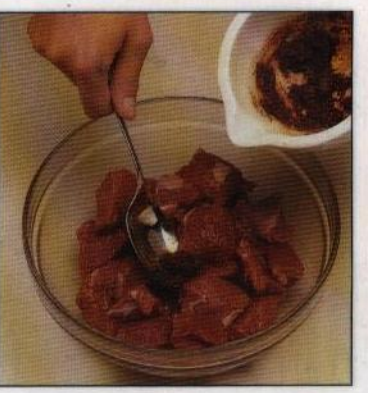
CARNEIRO PICANTE

4 dentes de alho
1/4 de colher de chá de sementes de cominho
1 colher de chá de páprica
1/4 de colher de chá de fios de açafrão, socados
sal e pimenta-do-reino
750 g de carne magra de carneiro, sem osso, cortada em cubos de 2,5 a 4 cm
3 colheres de sopa de azeite de oliva
150 ml (2/3 de xícara de chá) de vinho branco seco



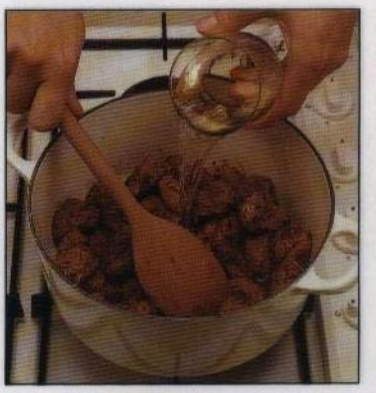
Utilizando um pilão, soque juntos o alho, as sementes de cominho, a páprica, o açafrão, o sal e a pimenta.

Coloque o carneiro numa tigela, adicione a mistura dos condimentos e mexa bem para temperar o carneiro. Deixe 30 minutos neste tempero.

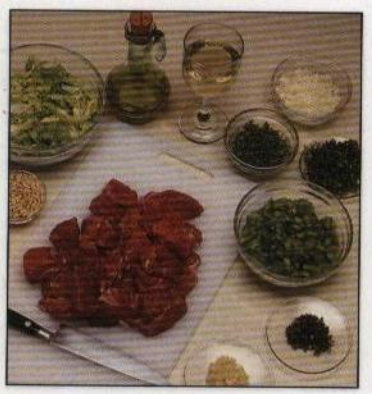


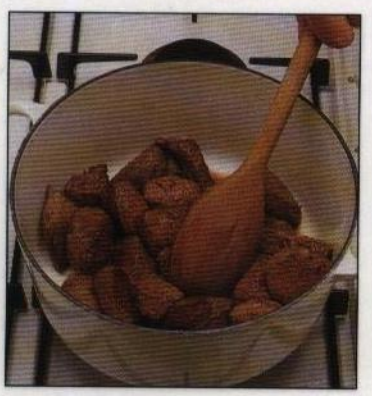
Aqueça o azeite numa caçarola refratária, adicione o carneiro e cozinhe por 5 a 7 minutos, mexendo ocasionalmente, até que o carneiro esteja dourado. Junte o vinho e aqueça até ferver. Tampe bem a caçarola e cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 a 40 minutos, até que a carne esteja macia e o molho tenha engrossado.

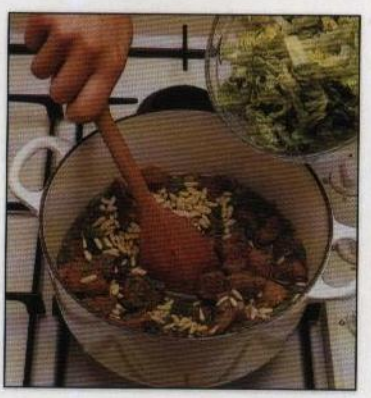
4 porções



CARNEIRO NO MOLHO VERDE







2 colheres de sopa de azeite de oliva
750 g de carneiro sem osso, cortado em pedaços
1 cebola, picada
2 pimentões verdes, sem sementes e picados
3 dentes de alho, socados
175 ml (3/4 de xícara de chá) de vinho branco seco
150 ml (2/3 de xícara de chá) de água
1 1/2 colheres de chá de tomilho fresco
sal e pimenta-do-reino
1 alface americana pequena, fatiada
2 colheres de sopa de salsinha picada
2 colheres de sopa de hortelã picada
55 g de pinhões pequenos (veja nota na página 67)
raminhos de hortelã e de salsinha para guarnecer

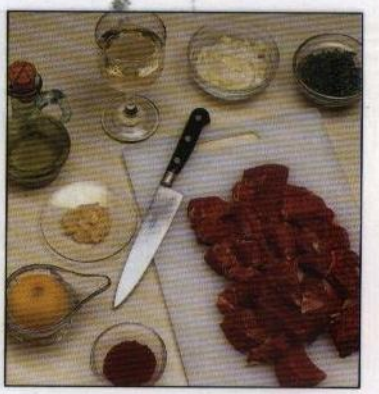
Numa caçarola refratária, aqueça o azeite, adicione o carneiro e frite até que esteja uniformemente dourado, mexendo ocasionalmente. Utilizando uma escumadeira, remova os pedaços de carneiro da caçarola e reserve. Coloque a cebola na caçarola e frite por 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que esteja macia mas não dourada. Junte os pimentões e o alho; frite por 2 a 3 minutos e depois adicione o vinho. Ferva por 1 minuto.

Coloque a água e aqueça até ferver. Abaixe o fogo de modo que o líquido ferva lentamente e depois adicione o carneiro, o tomilho e os temperos. Tampe e cozinhe em fogo baixo por cerca de 1 hora. Junte a alface fatiada, a salsinha, a hortelã e os pinhões; tampe e cozinhe por mais 10 a 15 minutos. Sirva guarnecido com raminhos de hortelã e de salsinha.

4 porções

CARNEIRO COM LIMÃO E ALHO

3 colheres de sopa de azeite de oliva
1 kg de carne magra de carneiro, sem osso, cortada em pedaços de 2,5 cm
1 cebola, bem picada
3 dentes de alho, socados
1 colher de chá de páprica
3 colheres de salsinha fresca picada
3 colheres de sopa de suco de limão
sal e pimenta-do-reino
3 colheres de sopa de vinho branco seco (opcional)

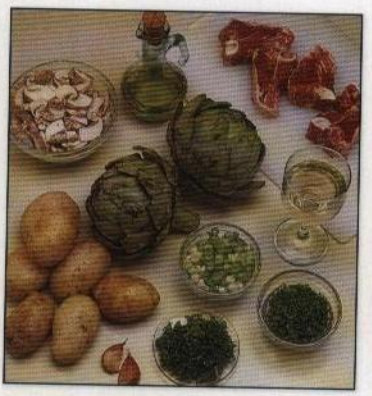


Aqueça o azeite numa caçarola pesada refratária; adicione o carneiro e frite até que esteja dourado, mexendo ocasionalmente. Frite os pedaços de carneiro aos poucos, se necessário, para que a caçarola não fique muito cheia. Vá transferindo os pedaços já dourados para um prato ou para uma tigela e reserve.

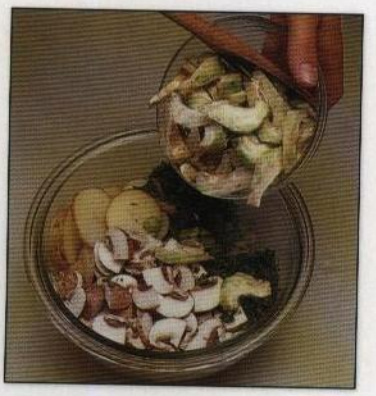
Coloque a cebola na caçarola e cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até que fique macia. Adicione o alho e cozinhe por 2 minutos e depois adicione a páprica. Quando estiver bem misturado, junte o carneiro e qualquer líquido que tenha ficado na tigela, a salsinha, o suco de limão e os temperos. Tampe bem a caçarola e cozinhe em fogo bem baixo por 1 1/4 a 1 1/2 horas, chachoalhando ocasionalmente a caçarola, até que o carneiro esteja macio. Se necessário, adicione vinho ou três colheres de sopa de água.

4 a 6 porções

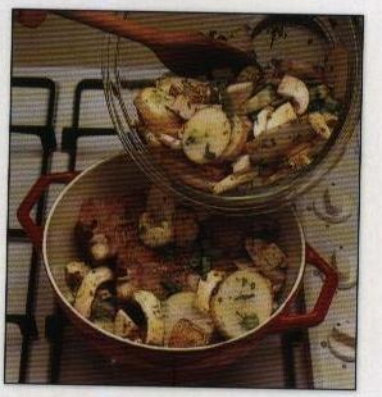
CARNEIRO ENSOPADO COM VEGETAIS



450 g de batatas, cortadas em fatias de 0,5 cm de espessura
2 dentes de alho, socados como uma pasta
6 a 8 cebolinhas verdes, picadas
2 fundos de alcachofra, tamanho médio-grande, fatiados (veja página 50)
150 g de cogumelos, picados
um pouco de salsinha, bem picada
1 colher de sopa de ervas mistas, picadas
sal e pimenta-do-reino
3 colheres de sopa de azeite de oliva
4 costeletas de carneiro
175 ml (3/4 de xícara de chá) de vinho branco seco



Pré-aqueça o forno a 190°C (375°F/Gás 5). Misture numa tigela, as batatas, o alho, as cebolinhas, os fundos de alcachofra, os cogumelos, a salsinha, as ervas mistas e os temperos. Coloque metade desta mistura numa caçarola pesada refratária. Aqueça o azeite numa frigideira, adicione o carneiro e doure ambos lados. Drene sobre papel-toalha e depois tempere e coloque na caçarola.

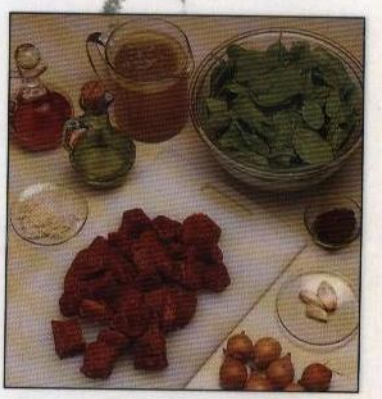


Com a frigideira no fogo, coloque o vinho para liberar os sucos do cozimento, deixe ferver e coloque na caçarola, sobre o carneiro. Coloque os vegetais restantes por cima e adicione água até quase o nível dos vegetais. Leve ao fogo para ferver, tampe e asse no forno por cerca de 30 minutos. Destampe e asse por mais 1 hora. Adicione um pouco de água se você achar que está secando.

4 porções

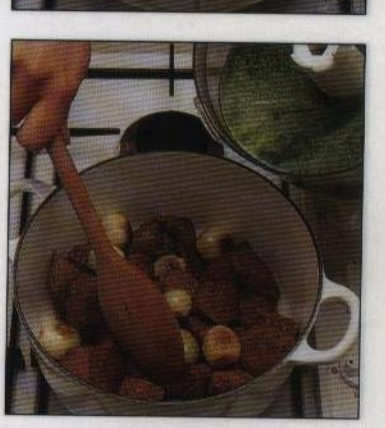
- CARNE AO MOLHO DE ESPINAFRE -

2 colheres de sopa de azeite de oliva
750 g de coxão duro, cortado em cubos de 4 cm
8 cebolinhas
1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto
225 g de espinafre fresco, limpo
1 colher de sopa de farinha de rosca
3 dentes de alho
425 ml (2 xícaras de chá) de caldo de carne ou de água
sal e pimenta-do-reino
1 colher de sopa de azeitona preta em pasta



Numa caçarola grande, refratária, aqueça o azeite, adicione a carne e doure de todos os lados. Remova da panela e reserve. Adicione as cebolinhas à caçarola e frite até que estejam uniformemente douradas, mexendo de vez em quando. Adicione o vinagre e ferva por 1 minuto.

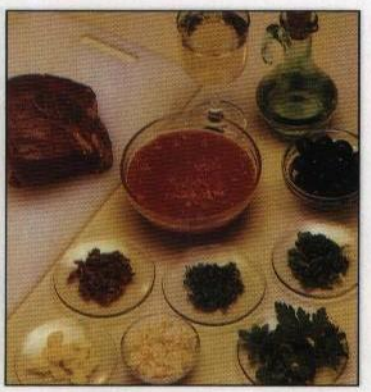
Coloque o espinafre, a farinha de rosca, o alho e metade do caldo de carne ou da água num liquidificador ou num processador de alimentos; bata até obter uma mistura lisa. Retorne a carne à caçarola, coloque a mistura de espinafre por cima juntamente com a metade do caldo de carne ou da água. Tempere a gosto. Leve ao fogo até ferver e depois tampe a caçarola. Cozinhe em fogo bem baixo por 1 1/2 a 2 horas, até que a carne esteja macia. Adicione a pasta de azeitonas e sirva.

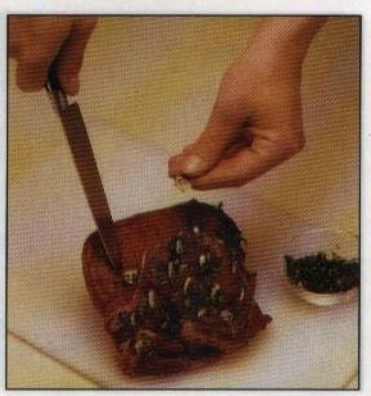


4 a 6 porções

Nota: Se a pasta de azeitonas não for encontrada pronta você mesmo pode fazê-la: soque as azeitonas no pilão juntamente com um pouco de azeite para dar liga.

- CARNE COM MOLHO DE TOMATE -





2 dentes de alho, em fatias finas
1 colher de sopa de tomilho fresco, picadinho
1 colher de sopa de manjerona fresca, picadinha
1 pedaço de 750 g de alcatre
2 colheres de sopa de azeite de oliva
MOLHO:
2 colheres de sopa de azeite de oliva
8 dentes de alho, picados
1 raminho de tomilho
2 raminhos de manjerona
3 raminhos de salsinha
1 lata de 400 g de tomates, picados
8 filés de anchovas de lata, picados
175 ml (3/4 de xícara de chá) de vinho branco seco
24 azeitonas pretas pequenas, sem caroços
sal e pimenta-do-reino

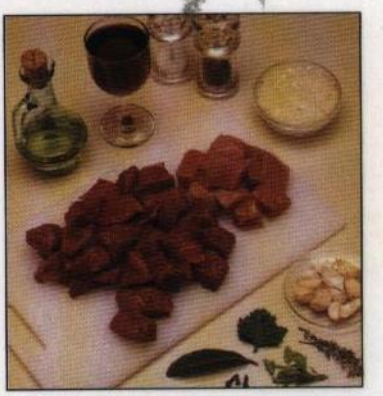
Para fazer o molho, aqueça o azeite numa panela, adicione o alho e as ervas; cozinhe em fogo baixo por 5 minutos. Adicione os tomates com seu suco e depois junte as anchovas, o vinho e as azeitonas. Cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Experimente os temperos.

Enquanto isso, misture o alho fatiado com o tomilho e a manjerona. Utilizando a ponta de uma faca, faça talhos na carne e coloque as ervas misturadas com o alho nas incisões. Aqueça o azeite numa caçarola refratária, adicione a carne; cozinhe por 10 minutos, até que a carne esteja dourada. Coloque o molho por cima, tampe bem a caçarola e cozinhe me fogo brando por 1 1/2 horas, virando a carne ocasionalmente, até que ela esteja macia.

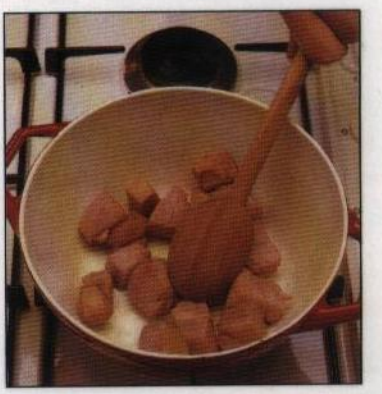
4 porções

CARNE COM ALHO

2 colheres de sopa de azeite de oliva
115 g de carne de porco, cortada em cubos de 5 cm
1 kg de patinho, cortado em cubos de 4 cm
1 cebola, picada
1 cabeça de alho, dividida em dentes
225 ml (1 xícara de chá) de vinho tinto
2 cravos
bouquet garni com 1 raminho de manjerona, 1 raminho de tomilho, 2 raminhos de salsinha e 1 folha de louro
sal e pimenta-do-reino

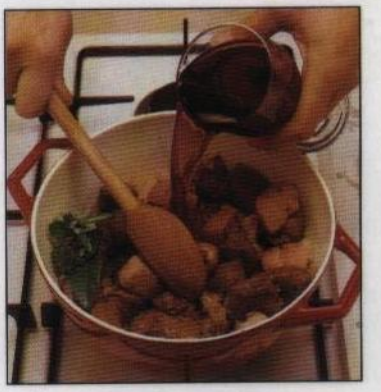


Numa caçarola pesada refratária, aqueça o azeite, adicione a carne de porco e frite em fogo baixo até que saia toda a gordura da carne. Aumente o fogo, adicione o patinho e frite por cerca de 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a carne esteja toda dourada. Retire as carnes da caçarola com uma escumadeira e coloque numa tigela.

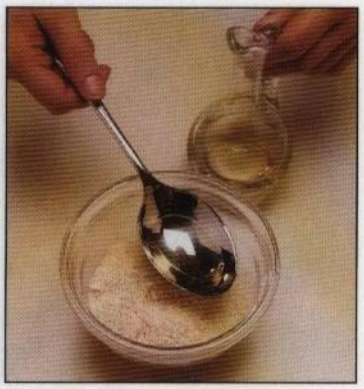


Adicione a cebola e o alho à caçarola e frite em fogo baixo por 6 minutos, mexendo ocasionalmente. Adicione o vinho, os cravos, o bouquet garni, o sal e a pimenta. Retorne as carnes à caçarola, tampe bem e cozinhe em fogo baixo por 2 horas, mexendo ocasionalmente, até que as carnes estejam bem macias. Verifique constantemente a carne para que não seque.

6 porções



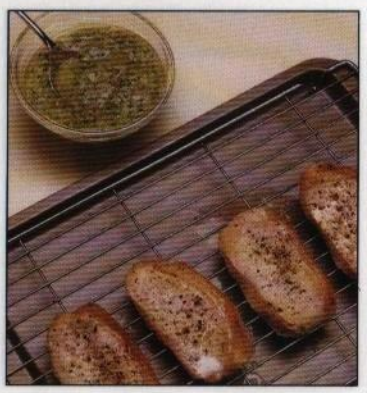
COSTELETAS DE PORCO COM MOLHO DE ERVAS



25 g (1/2 xícara de chá) de farinha de rosca
2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
2 dentes de alho
2 filés de anchovas enlatada, drenados
15 g (1/4 de xícara de chá) de salsinha fresca, picada
2 colheres de chá de alcaparras
1 gema de ovo bem cozida
225 ml (1 xícara de chá) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino
4 costeletas de porco com cerca de 2,5 cm de espessura

Numa tigela pequena, misture o vinagre com a farinha de rosca.

Enquanto isso, utilizando um pilão, soque o alho com os filés de anchova, salsinha, alcaparras e a gema cozida. Esprema a farinha de rosca do vinagre e depois coloque a farinha espremida no pilão. Adicione o azeite lentamente para fazer um molho cremoso. Junte a pimenta-do-reino e sal, se necessário. Reserve.

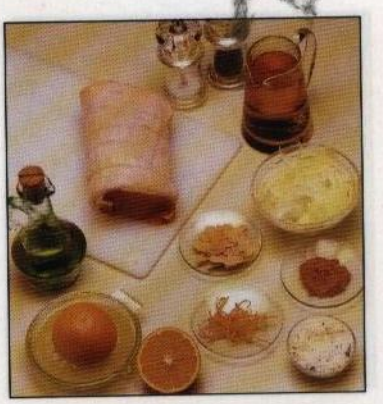


Pré-aqueça o grill. Grelhe as costeletas por cerca de 12 minutos de cada lado, até que estejam douradas em ambos lados e que esteja cozida mas ainda úmida no centro. Tempere as costeletas e coloque um pouco do molho por cima. Sirva separadamente o molho restante.

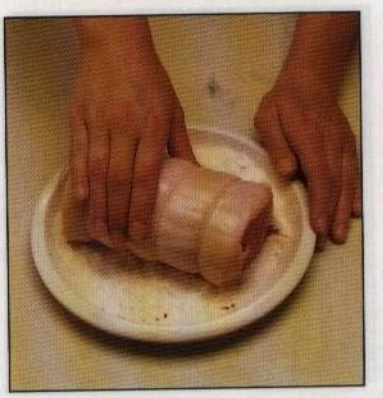
4 porções

LOMBO DE PORCO COM CIDRA E LARANJA

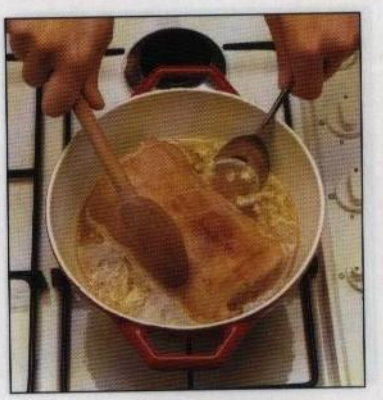
3 colheres de sopa de azeite de oliva
farinha para empanar
sal e pimenta-do-reino
750 g de lombo de porco
1 cebola pequena, fatiada
300 ml (1/4 de xícara de chá) de cidra
suco de 1 laranja grande
casca de 1/4 de uma laranja, cortada em tirinhas
uma pitada de canela em pó
uma pitada de açúcar (opcional)
fatias finas de laranja, raminhos de salsinha e amêndoas torradas em lasquinhas, para guarnecer



Aqueça o azeite numa caçarola refratária. Coloque a farinha num prato e tempere-a com sal e pimenta. Passe o lombo na farinha de modo que fique totalmente coberto por ela. Coloque o lombo na caçarola e doure por 10 minutos, em todos os lados. Remova o lombo da caçarola e conserve quente. Coloque a cebola na caçarola e frite em fogo baixo por cerca de 20 minutos, mexendo ocasionalmente, até que esteja bem macia e levemente dourada. Junte a cidra, o suco de laranja, as tirinhas de casca de laranja e a canela. Leve ao fogo e quando ferver cozinhe em fogo baixo por 2 a 3 minutos.



Retorne a carne de porco à caçarola, vire-a no molho, tampe a caçarola e cozinhe em fogo baixo por cerca de 45 minutos, até que a carne esteja macia. Transfira o lombo para uma travessa e ferva mais um pouco o molho, se necessário, para engrossá-lo. Experimente os temperos e o sabor da canela. Adicione uma pitada de açúcar, se desejar. Coloque o molho por cima da carne e guarneça com as fatias de laranja, raminhos de salsinha e amêndoas torradas em lasquinhas.

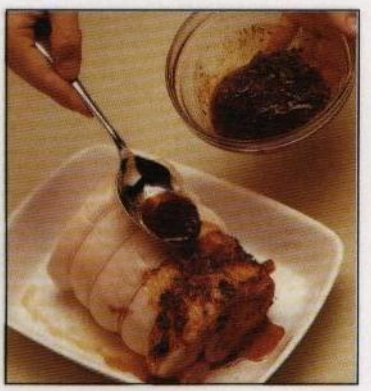


4 porções

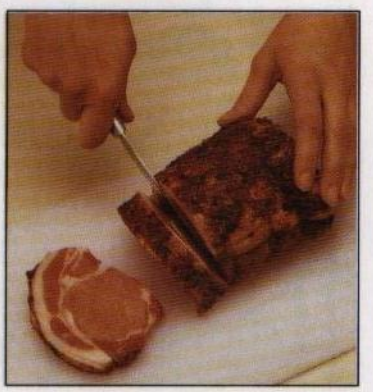
LOMBO DE PORCO PICANTE

1 colher de sopa de páprica
3 dentes de alho, bem socados
1 colher de chá de orégano fresco picado
1/2 colher de chá de sementes de cominho moídas
1 folha de louro, socada
sal
3 colheres de sopa de azeite de oliva
750 g de lombo de porco
azeite de oliva para fritar
4 colheres de sopa de vinho branco seco
azeitonas verdes sem caroços, para guarnecer

Numa tigela pequena, misture a páprica, o alho, o orégano, o cominho, a folha de louro e o sal. Depois misture o azeite de oliva.



Coloque o lombo numa travessa não metálica, espalhe o molho da tigela por cima, cubra e deixe no refrigerador por 2 a 3 dias. Após isso, retire do refrigerador e deixe em temperatura ambiente por 30 minutos antes de fritar.

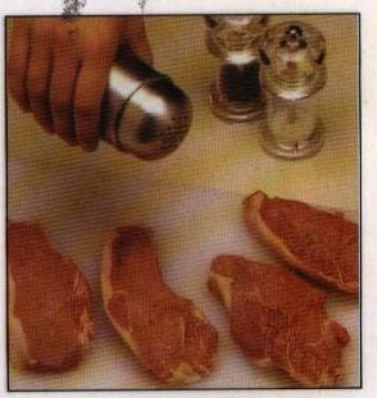


Corte o lombo em 4 pedaços. Aqueça o azeite em fogo alto numa frigideira. Adicione os pedaços de lombo e doure rapidamente em ambos lados. Depois cozinhe em fogo brando por mais 4 a 5 minutos de cada lado, até que esteja totalmente cozido. Transfira os pedaços para uma travessa aquecida. Adicione o vinho à panela juntamente com o molho que restou da fritura da carne, ferva por 2 a 3 minutos e depois derrame por cima da carne. Espalhe as azeitonas verdes por cima e sirva.

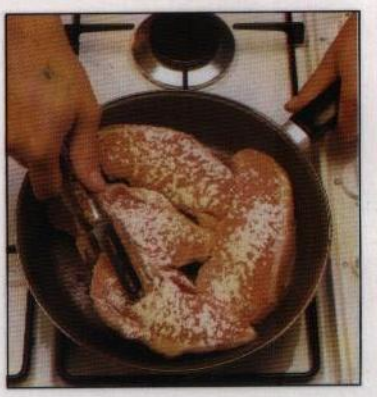
4 porções

VITELA COM ANCHOVAS

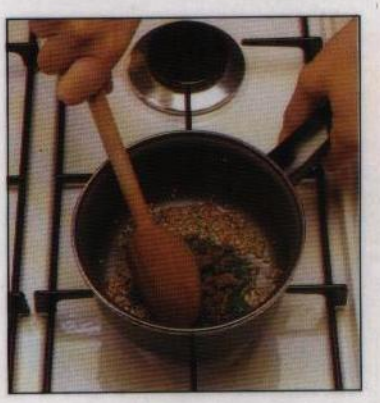
100 ml (1/2 xícara de chá) de azeite de oliva
farinha de trigo para cobrir
sal e pimenta-do-reino
4 costeletas de vitela, com 2 cm de espessura cada uma
2 dentes de alho pequenos, picadinhos
2 filés de anchovas enlatadas, picados
2 colheres de sopa de salsinha fresca picada
1 1/2 colheres de sopa de alcaparras picadas
suco de 1 limão
salsinha e fatias de limão, para guarnecer



Aqueça 4 colheres de sopa de azeite numa frigideira, grande o bastante para abrigar as costeletas numa única camada. Tempere a farinha com sal e pimenta. Depois passe as costeletas na farinha temperada.

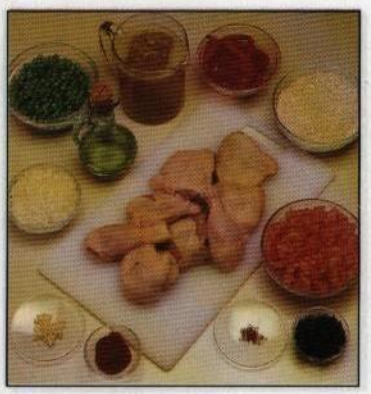


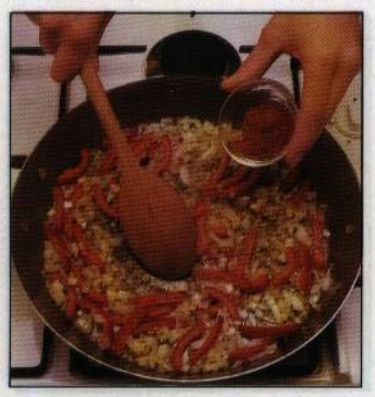
Coloque as costeletas na frigideira e frite por cerca de 10 minutos, virando ocasionalmente, até que estejam levemente douradas e crocantes por fora e cozidas por dentro.



Enquanto isso, numa panela pequena, aqueça o restante do azeite, adicione o alho e frite até que o alho esteja levemente dourado. Junte as anchovas e a salsinha. Frite por 20 a 30 segundos, amassando e mexendo as anchovas com uma colher de pau. Adicione as alcaparras, a pimenta e suco de limão a gosto. Transfira as costeletas para uma travessa aquecida e coloque colheradas de molho sobre elas. Sirva guarnecida com salsinha e fatias de limão.
4 porções

ARROZ COM FRANGO





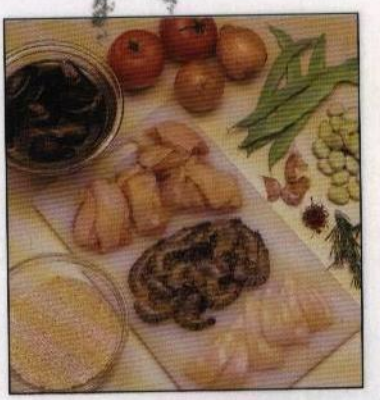
3 colheres de sopa de azeite de oliva
1 frango de 1,4 kg, cortado em 8 pedaços, ou 4 pedaços grandes de frango cortados ao meio
1 cebola, picada
2 dentes de alho, picados
1 pimentão vermelho grande, cortado em tirinhas
1 colher de sopa de páprica
225 g de tomates, sem peles e sementes, picados
350 g de arroz para risoto
1/4 de colher de chá de fios de açafrão, socados
850 ml (3 3/4 xícaras de chá) de caldo de frango fervente ou de água
150 g de ervilhas frescas ou ervilhas congeladas
2 colheres de sopa de salsinha fresca picada
fatias de limão, para guarnecer

Aqueça o azeite numa panela de paella ou numa frigideira grande. Adicione o frango e frite por cerca de 10 minutos até que os pedaços fiquem dourados. Remova e reserve. Adicione a cebola à panela juntamente com o alho e o pimentão vermelho; frite em fogo baixo por 8 a 10 minutos até que os vegetais estejam macios. Adicione a páprica, aqueça por cerca de 30 a 60 segundos e depois adicione os tomates e cozinhe por cerca de 10 minutos até que a mistura engrosse.

Adicione o arroz, mexa por 2 minutos e depois junte o açafrão e o caldo de frango ou a água. Aumente o fogo para ferver rapidamente. Retorne o frango à frigideira e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Adicione as ervilhas se estiver utilizando ervilhas frescas, e cozinhe por 10 minutos, até que o frango e o arroz estejam macios e que uma grande quantidade do líquido tenha sido absorvida. Neste momento, junte as ervilhas congeladas, se estiver usando estas. Retire do fogo, tampe a frigideira e deixe por 5 a 10 minutos. Salpique a salsinha por cima. Sirva na própria panela se você utilizou uma panela de fazer paella.

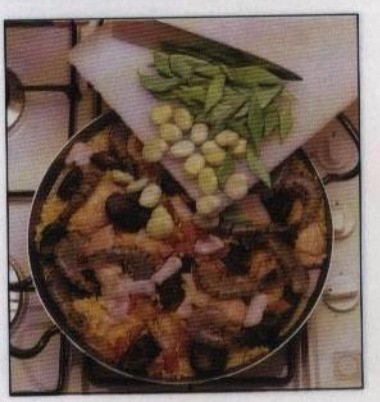
4 porções

PAELLA



4 colheres de sopa de azeite de oliva
1 kg de frango em pedaços
2 cebolas, picadas
4 dentes de alho, picados
1 colher de sopa de páprica
350 g de arroz para risoto
3 tomates, sem peles e sementes, picados
1,75 litros (7 1/2 xícaras de chá) de caldo de frango fervente
1 raminho de alecrim
sal e pimenta-do-reino
alguns fios de açafrão, bem socados
225 g de lulas pequenas
150 g de vagens
450 g de mexilhões em suas conchas
225 g de camarões crus com casca
115 g de favas

Aqueça o azeite numa panela de paella de 40 cm de diâmetro ou numa panela rasa de 4 litros (18 xícaras de chá) de capacidade. Adicione o frango e frite por cerca de 10 minutos, até que os pedaços estejam levemente dourados. Adicione as cebolas e o alho; frite por 5 minutos e depois junte a páprica seguida pelo arroz. Mexa por 2 a 3 minutos. Junte os tomates à paella junto com o caldo de frango, o alecrim, o sal e a pimenta. Dissolva o açafrão em 2 colheres de sopa do caldo e depois adicione-o à paella. Ferva por 8 a 10 minutos.

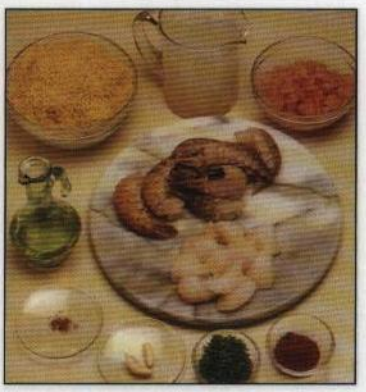


Prepare a lula, veja página 17; corte os corpos em anéis e pique os tentáculos. Corte a vagem em pedaços pequenos. Espalhe todos os frutos do mar, as favas e a vagem sobre a paella - não mexa. Gradualmente, abaixe o fogo e cozinhe por 8 a 10 minutos até que o arroz esteja macio e o líquido tenha sido absorvido. Tampe, retire do fogo e deixe por 5 a 10 minutos.

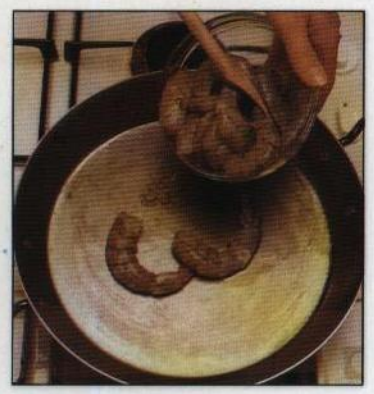
4 porções

Variações: Adicione 4 porções pequenas de coelho com os pedaços de frango.

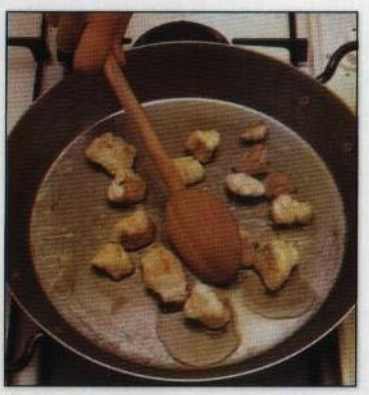
– MASSA COM PEIXE E CAMARÕES (FIDEUA) –



3 a 4 colheres de sopa de azeite de oliva
250 g de camarões crus grandes
250 g de camarões crus médios
sal
250 g de filés de linguado, cortado em pedaços
1 1/2 colher de chá de páprica
225 g de tomates, sem peles e sementes, picados
1,1 litros (5 1/2 xícaras de chá) de caldo de peixe ou caldo de vegetais
2 dentes de alho
1 colher de sopa de salsinha picada
6 a 8 fios de açafrão, socados
250 g de macarrão cabelo de anjo, quebrado em pedaços
fatias de limão e raminhos de salsinha, para guarnecer

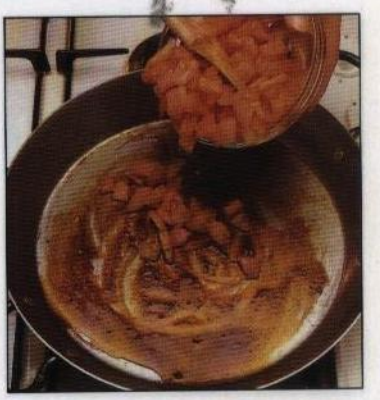


Aqueça 3 colheres de sopa de azeite numa panela de paella ou numa frigideira grande; adicione o camarão grande, frite por 1 minuto e depois adicione os camarões médios; salpique um pouco de sal sobre eles. Frite os camarões em ambos lados por 2 a 3 minutos retire e reserve.

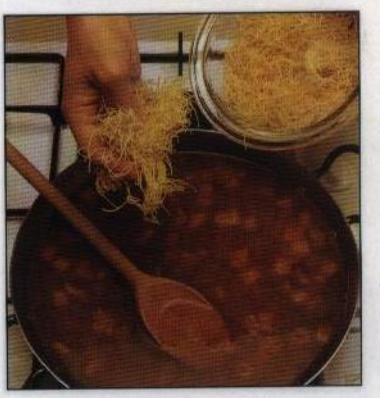


Coloque o peixe na panela e frite por alguns minutos até que estejam levemente dourados. Retire da panela e reserve.

Adicione mais azeite à panela, se necessário. Adicione a páprica e aqueça por 30 a 60 segundos e depois adicione os tomates. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos, mexendo ocasionalmente. Adicione o caldo e aqueça até ferver.



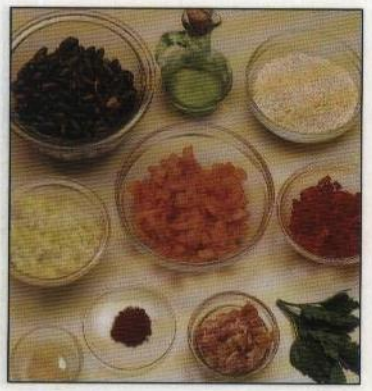
Soque o alho, a salsinha e o açafrão juntos num pilão. Adicione um pouco do caldo fervente, mexa bem e coloque a mistura na panela; ferva por 2 minutos. Adicione o cabelo de anjo e ferva até o macarrão ter absorvido a maior parte do caldo e estar macio.

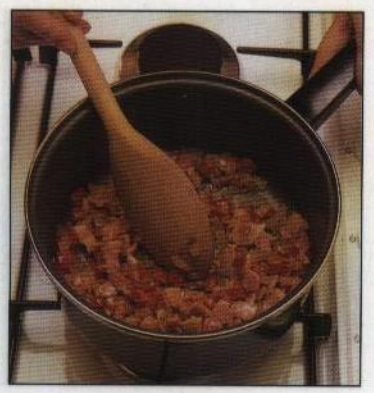


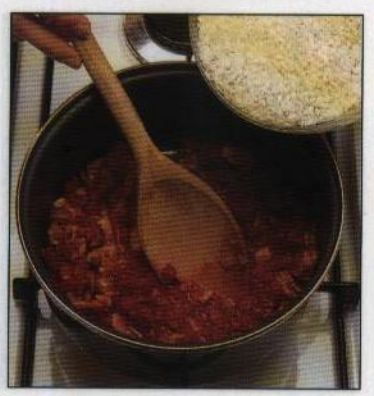
Coloque os pedaços do peixe e os frutos do mar no meio do macarrão, aqueça por 1 a 2 minutos, e depois retire a panela do fogo e deixe descansar por 5 minutos. Guarneça com as fatias de limão e salsinha; sirva na panela se você utilizou uma panela de fazer paella.

4 porções

ARROZ COM FEIJÃO PRETO







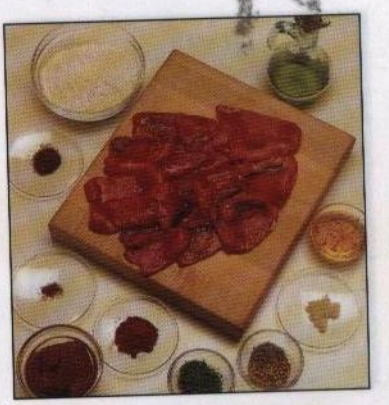
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola, picada
2 dentes de alho, picados
115 g de bacon, picado
1 pimentão vermelho pequeno, picado
1 colher de chá de páprica
300 g de tomates, sem peles e sementes, picados
sal e pimenta-do-reino
225 g de arroz para risoto
raminhos de ervas, para guarnecer
FEIJÃO:
225 g de feijão preto, deixados de molho por uma noite e drenados
1/2 cebola
2 dentes de alho

Para preparar o feijão, coloque-os numa panela com a cebola e o alho. Cubra com água e leve ao fogo para ferver; assim que ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 1 1/2 a 2 horas, até que esteja macio. Enquanto isso, aqueça o azeite numa panela, adicione a cebola picada, o alho, o bacon e o pimentão vermelho; frite até que o bacon esteja começando a dourar, mexendo ocasionalmente. Adicione a páprica, mexa por 30 a 60 segundos e depois junte os tomates e cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo ocasionalmente. Tempere bem.

Adicione o arroz e 450 ml (2 xícaras de chá) de água à panela com a mistura do tomate. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 25 minutos, até que o líquido tenha sido absorvido e que o arroz esteja macio. Escorra o feijão. Descarte a cebola e o alho. Junte o feijão à mistura de arroz. Experimente os temperos e sirva guarnecidos com raminhos de ervas.

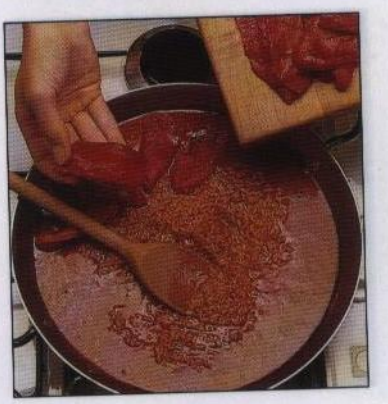
4 a 6 porções

ARROZ PICANTE COM PIMENTÕES



4 colheres de sopa de azeite de oliva
225 g de arroz de grão longo
2 dentes de alho
sal
1 colher de chá de sementes de cominho e 1 de sementes de coentro
3 colheres de sopa de massa de tomate
2 colheres de chá de páprica
1 colher de chá de pimenta chilli em pó
alguns fios de açafrão, socados e dissolvidos em 2 colheres de sopa de água fervente
550 ml (2 1/2 xícaras de chá) de caldo de frango ou de vegetais fervente, ou de água
3 a 4 pimentões vermelhos, sem peles e sementes, partidos ao meio
azeite de oliva, para servir (opcional)
ervas frescas picadas, para guarnecer

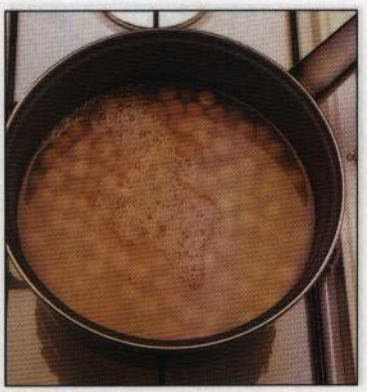
Aqueça o azeite numa panela de paella ou numa panela grande, com base pesada e não muito funda. Adicione o arroz e frite por 2 a 3 minutos. Enquanto isso, utilizando um pilão, soque juntos o alho, o sal, as sementes de cominho e de coentro; junte a massa de tomate, a páprica, a pimenta chilli e o açafrão dissolvido. Junte a mistura ao arroz. Adicione o caldo fervente. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 7 minutos.



Arranje os pimentões nas bordas da panela. Cozinhe em fogo brando por 7 a 10 minutos até que o arroz esteja macio e solto e que o líquido tenha sido absorvido. Retire do fogo e deixe por 5 minutos. Despeje um pouco de azeite de oliva por cima dos pimentões, se desejar, e guarneça com ervas picadas.

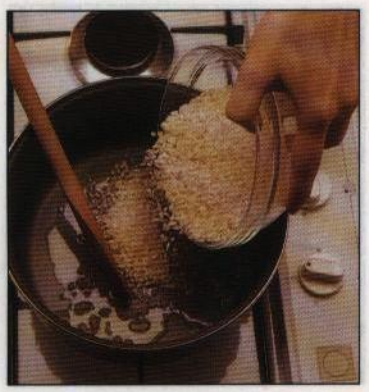
4 porções

ARROZ COM GRÃO-DE-BICO

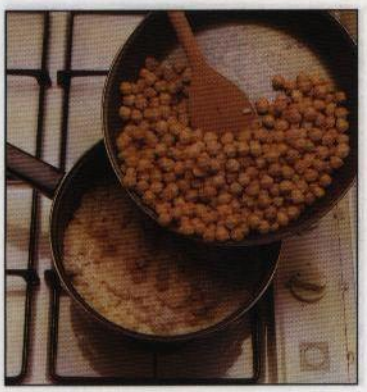


350 g de grão-de-bico, deixado de molho por uma noite e drenado
azeite de oliva para fritar
3 dentes de alho, bem picados
225 g de arroz para risoto
550 ml (2 1/2 xícaras de chá) de caldo de frango ou água
1 quantidade de molho de tomate, veja página 115
ervas frescas picadas, para guarnecer

Cozinhe o grão-de-bico em fogo baixo com bastante água por 1 1/2 a 2 horas, ou até que esteja macio.



Enquanto isso, prepare o arroz. Aqueça 2 colheres de sopa de azeite numa panela, adicione o alho e frite por 2 minutos. Junte o arroz, frite por 3 a 4 minutos, e depois junte 300 ml (1 1/4 de xícaras de chá) de caldo ou de água. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos e depois adicione mais 300 ml (1 1/4 xícaras de chá) de caldo ou água. Continue cozinhando por 10 a 12 minutos até que o líquido tenha sido absorvido e que o arroz esteja macio. Tampe e conserve quente.

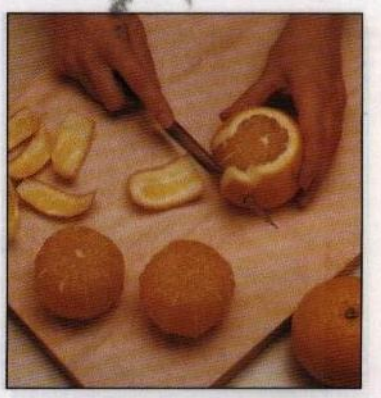


Drene o grão-de-bico. Aqueça cerca de 1 cm de azeite no fundo de uma frigideira, adicione o grão-de-bico e frite até que fique dourado, mexendo frequentemente. Junte o grão de bico ao arroz e depois transfira para a travessa onde vai ser servido. Coloque o molho de tomate por cima do grão-de-bico e do arroz. Guarneça com ervas picadas e sirva.

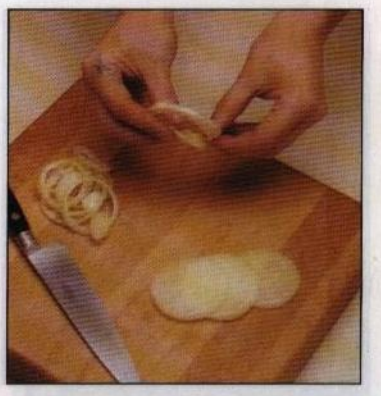
4 porções

SALADA DE LARANJA VALENCIANA

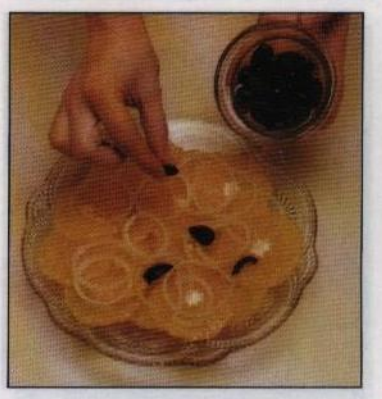
4 laranjas grandes
1/2 cebola, em fatias finas
2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
85 ml (1/3 de xícara de chá) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino
uma pitada de açúcar
azeitonas pretas sem caroços, para guarnecer



Descasque as laranjas e retire a película branca. Corte as laranjas em fatias finas e remova as sementes.



Separe as fatias de cebola em anéis. Arrange as fatias de laranja e anéis de cebola num prato.



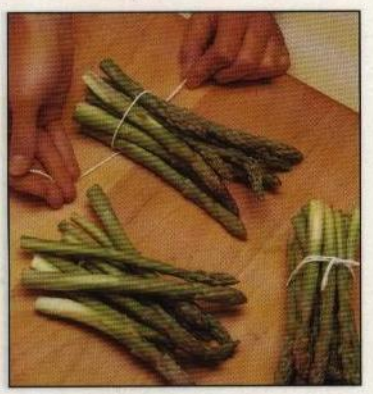
Numa tigela pequena, misture o vinagre, o azeite, o sal, a pimenta e o açúcar. Derrame o molho sobre as laranjas e cebolas. Espalhe as azeitonas por cima, tampe e leve ao refrigerador por 30 minutos antes de servir.

4 a 6 porções

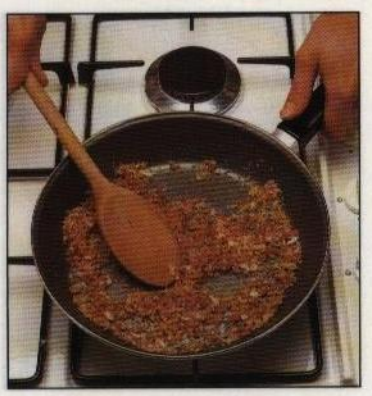
ASPARGOS COM OVOS

750 g de aspargos frescos
1 ovo cozido, picado
85 ml (1/3 de xícara de chá) de azeite de oliva
1 dente de alho
45 g (3/4 de xícara de chá) de farinha de rosca
2 colheres de sopa de salsinha picada

Usando uma faca pequena, cortar a parte mais dura da base dos aspargos. Trabalhar da ponta para a base, raspando as cascas dos aspargos.



Amarre os talos de aspargos com barbante, formando quatro feixes. Coloque 5 cm de água numa panela funda e leve ao fogo para ferver; adicione os feixes de aspargos à panela, com as pontas para cima. Tampe a panela e cozinhe por 8 a 10 minutos até que os aspargos estejam macios. Retire os aspargos da panela e desamarre os feixes. Escorra os aspargos sobre papel-toalha. Arrange-os numa travessa aquecida, salpique o ovo cozido picado por cima, tampe e conserve quente.

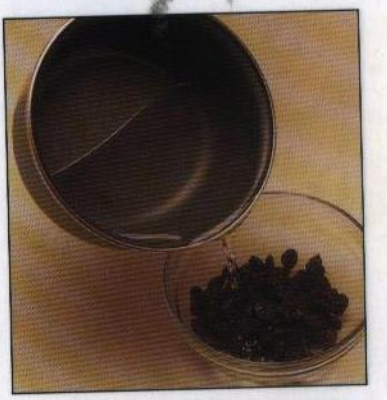


Enquanto isso, aqueça o azeite numa frigideira, adicione o alho e frite até que esteja levemente dourado. Descarte o alho. Adicione a farinha de rosca à frigideira e frite por 5 a 7 minutos, até que esteja crocante e dourada. Retire do fogo, junte a salsinha e depois coloque por cima dos aspargos, deixando as pontas descobertas. Sirva imediatamente.

4 porções

ESPINAFRE COM PASSAS

50 g de passas sem sementes
1 kg de espinafre
3 colheres de sopa de azeite de oliva
1 dente de alho, bem picado
3 colheres de sopa de pinhão (veja página 67)
sal e pimenta-do-reino
croûtons, para servir

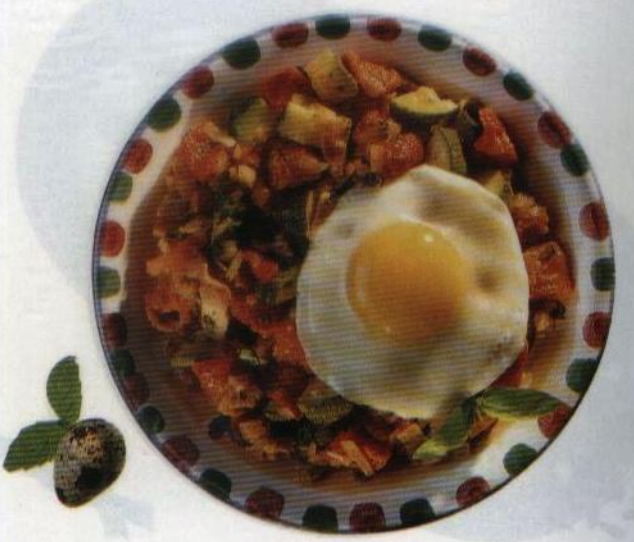


Coloque as passas numa tigela pequena, cubra com água fervente e deixe de molho.

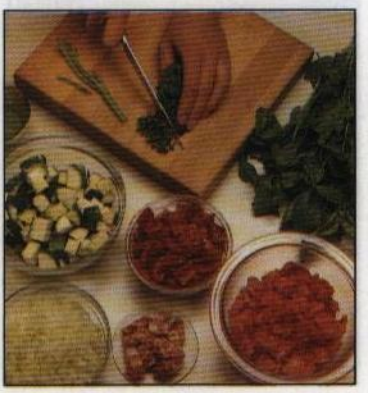
Lave o espinafre, retire o excesso de água mas não seque as folhas. Coloque numa panela grande, tampe e cozinhe até que o espinafre murche. Destampe e cozinhe até que o excesso de umidade tenha evaporado. Pique o espinafre. Escorra as passas.

Aqueça o azeite numa frigideira, adicione o alho e o pinhão; frite, mexendo ocasionalmente, até que comece a dourar. Junte o espinafre e as passas, adicione o sal e a pimenta e cozinhe em fogo baixo por 5 minutos. Sirva com croûtons salpicados por cima.

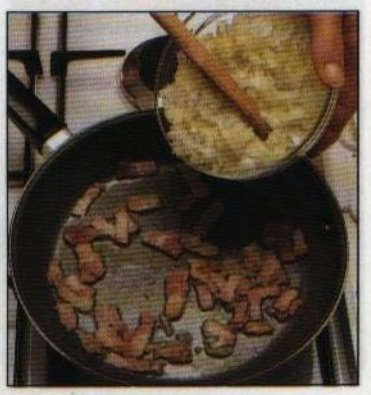
4 porções



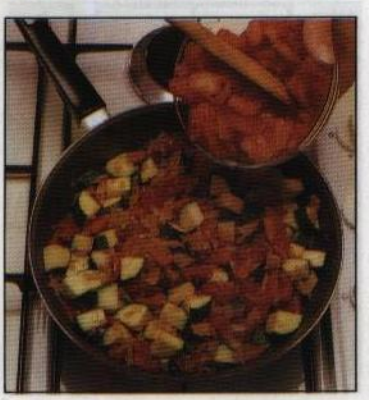
VEGETAIS COM ERVAS



2 colheres de sopa de azeite de oliva
55 g de bacon, picado
2 cebolas grandes, picadas
1 dente de alho, picado
2 abobrinhas, picadas
4 pimentões vermelhos, sem peles e picados
450 g de tomates, sem peles e sementes, picados
um maço pequeno de hortelã, de salsinha e de manjericão, picados
sal e pimenta-do-reino
4 ovos escaldados ou fritos, para servir (opcional)



Numa frigideira grande, aqueça o azeite, adicione o bacon, as cebolas e o alho; frite em fogo baixo por cerca de 15 minutos, mexendo ocasionalmente, até que as cebolas estejam macias e levemente coloridas.



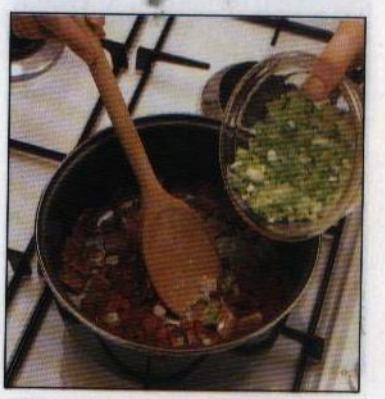
Adicione as abobrinhas e os pimentões à frigideira e frite por cerca de 4 minutos, até que os vegetais estejam macios. Junte os tomates e as ervas picadas; cozinhe por 20 a 30 minutos até que tenha engrossado. Tempere a gosto. Sirva com ovos escaldados ou fritos por cima, se desejar.

4 porções

Nota: O nome espanhol deste prato é *Pisto Manchego.*

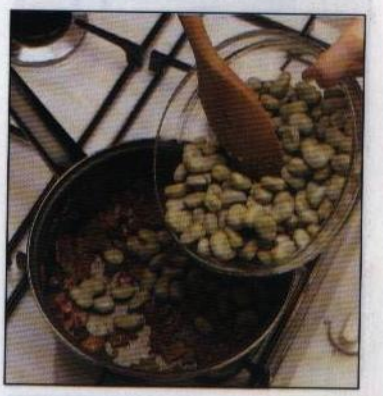
FAVAS COM PRESUNTO

2 colheres de sopa de azeite de oliva
4 cebolinhas verdes grandes, picadinhas
1 pimentão vermelho, picado em cubos
55 g de presunto, picado em cubos
450 g de favas
cerca de 175 ml (3/4 de xícara de chá) de vinho branco seco
sal e pimenta-do-reino
ervas frescas picadas, para guarnecer (opcional)



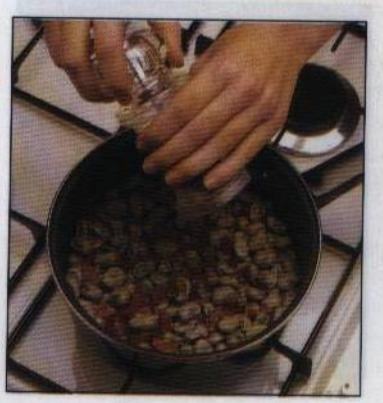
Aqueça o azeite numa panela, adicione as cebolinhas, o pimentão e o presunto; frite por 3 minutos.

Junte as favas e frite por 1 minuto. Adicione vinho suficiente para cobrir as favas e aqueça até ferver; abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe por cerca de 20 minutos, até que as favas estejam macias.

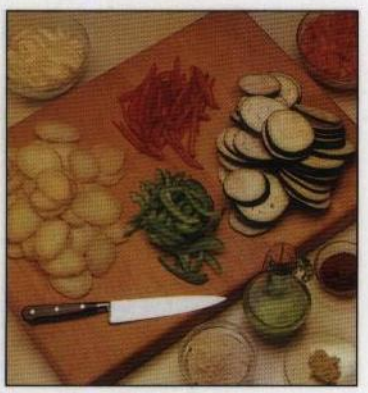


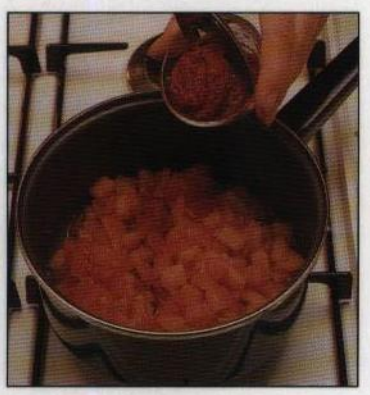
Destampe a panela e ferva até reduzir o excesso de líquido. Adicione a pimenta e sal, se necessário. Esfrie ligeiramente antes de servir. Guarneça com ervas picadas, se desejar.

4 porções



— VEGETAIS MISTOS ASSADOS —





450 g de berinjelas, em fatias finas
sal e pimenta-do-reino
150 ml (2/3 de xícara de chá) de azeite de oliva
3 dentes de alho, socados
450 g de tomates, sem peles e sementes, picados
1 colher de sopa de massa de tomate
2 cebolas, em fatias finas
1 pimentão verde, fatiado
1 pimentão vermelho, fatiado
450 g de batatas, cozidas e fatiadas
25 g (1/2 xícara de chá) de farinha de rosca

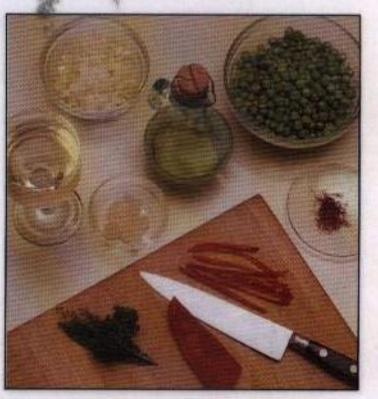
Salpique sal sobre as fatias de berinjela e coloque-as numa peneira por 30 minutos. Lave as fatias sob água fria corrente e seque bem em papel-toalha. Enquanto isso, aqueça 1 colher de sopa de azeite de oliva numa panela. Adicione o alho e frite em fogo baixo até dourar. Adicione os tomates, a massa de tomate, o sal e a pimenta. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Pré-aqueça o forno a 200°C (400°F/Gás 6). Aqueça 4 colheres de sopa de azeite de oliva numa frigideira.

Adicione as cebolas e pimentões; frite em fogo baixo por 15 minutos. Retire com uma escumadeira e reserve. Adicione o restante do azeite à frigideira. Frite as fatias de berinjela, colocando um pouco de cada vez, até que estejam douradas. Retire e coloque sobre papel-toalha para absorver o excesso de gordura. Arrume todos os vegetais em camadas numa assadeira refratária; tempere cada camada e regue com o molho de tomate. Termine com uma camada de molho. Salpique por cima a farinha de rosca. Asse por cerca de 20 minutos, até que esteja dourado.

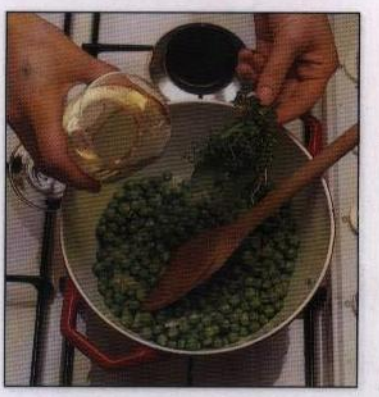
4 a 6 porções

ERVILHAS COM AÇAFRÃO

2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola, picadinha
2 dentes de alho, picados
225 g de ervilhas sem casca
115 ml (1/2 xícara de chá) de vinho branco seco
bouquet garni com 2 raminhos de salsinha, 1 raminho de tomilho e 1 folha de louro
8 fios de açafrão
sal e pimenta-do-reino
raminhos de hortelã e tirinhas de pimentão vermelho sem pele, para guarnecer

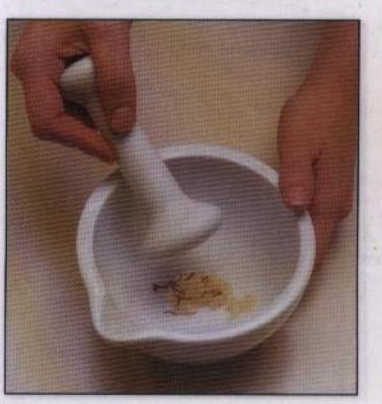


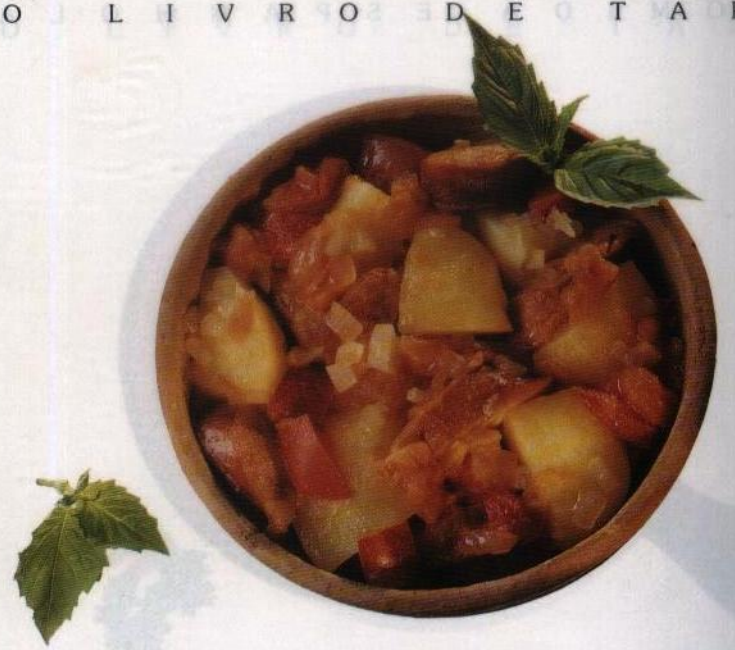
Numa caçarola refratária, aqueça o azeite, adicione a cebola e frite por cerca de 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a cebola esteja macia mas não dourada. Adicione 1 dente de alho, frite por 1 minuto e depois junte as ervilhas, o vinho e o bouquet garni. Aqueça até ferver; abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 15 minutos, até que as ervilhas estejam macias. Descarte o bouquet garni.



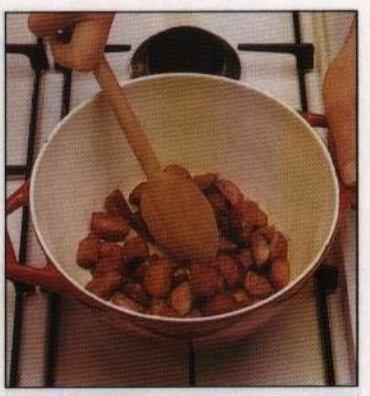
Utilizando um pilão, soque o restante do alho junto com o açafrão e uma pitada de sal; soque até obter uma pasta lisa. Junte um pouco do líquido do cozimento e depois junte a mistura às ervilhas. Adicione a pimenta e cozinhe por mais alguns minutos. Sirva guarnecida com raminhos de hortelã e tirinhas de pimentão vermelho.

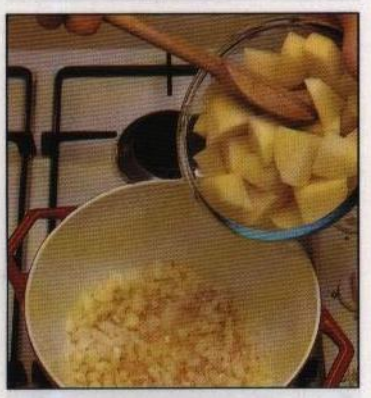
4 porções

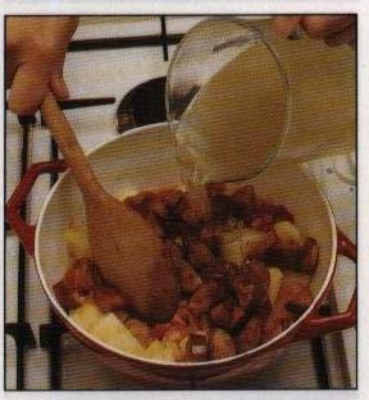




BATATAS COM LINGUIÇA







4 colheres de sopa de azeite de oliva
115 g de linguiça, picada
750 g de batatas, picadas em pedaços grandes
1 cebola, picada
1 pimentão vermelho, picado
350 g de tomates, sem peles e sementes, picados
sal e pimenta-do-reino
caldo de carne ou de frango, ou água, para cobrir
raminhos de hortelã, para guarnecer

Aqueça o azeite numa caçarola refratária. Adicione a linguiça e frite, mexendo ocasionalmente, até que elimine toda a gordura. Retire a linguiça.

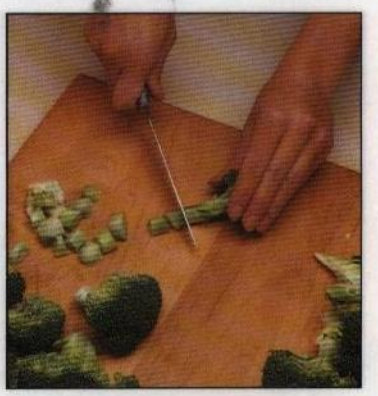
Adicione as batatas e a cebola e frite por 5 minutos, mexendo ocasionalmente. Junte o pimentão e frite por 5 minutos, e depois adicione os tomates e retorne a linguiça à panela. Tempere com sal e pimenta.

Coloque caldo ou água na panela somente até cobrir a mistura; cozinhe em fogo baixo por cerca de 15 minutos, até que as batatas estejam macias e que a maior parte do líquido tenha sido absorvida. Guarneça com raminhos de hortelã e sirva.

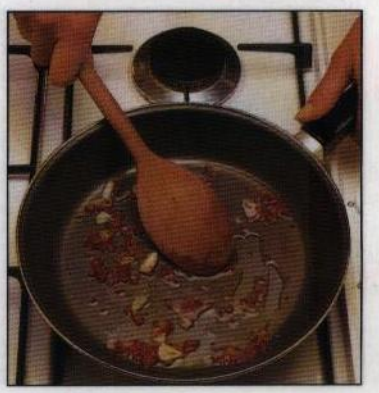
4 porções

BRÓCOLIS COM CHILLIES

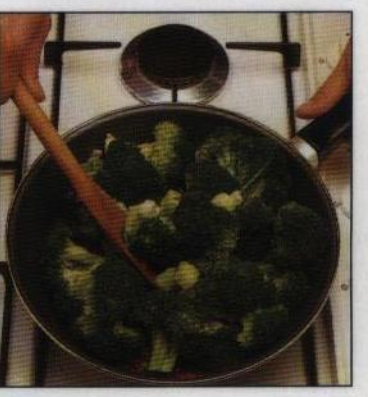
450 g de brócolis
azeite de oliva
2 dentes de alho, fatiados
2 pimentas mexicanas (chilli) desidratadas, sem sementes e socadas
sal



Corte os talos do brócolis em pedacinhos pequenos. Coloque floretes e talos picados numa panela com água salgada fervente; ferva por 2 minutos e depois escorra e enxague em água fria corrente.



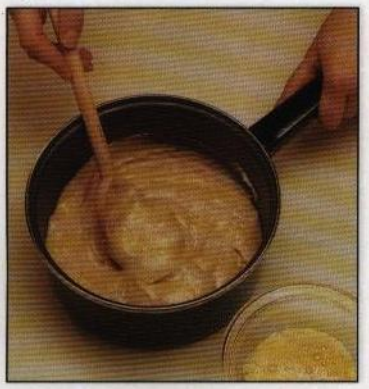
Aqueça o azeite numa frigideira com base pesada e suficientemente grande para abrigar todo o brócolis numa única camada. Adicione o alho e as pimentas chillies à panela. Frite em fogo moderado por 3 a 4 minutos, até que estejam macios.

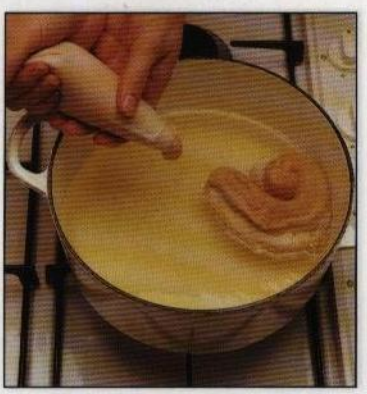


Adicione o brócolis, vire-o na frigideira para que fique embebido de azeite e depois reduza bem o fogo. Coloque 115 ml (1/2 xícara de chá) de água sobre os brócolis, adicione sal e tampe a frigideira. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 20 minutos, virando cuidadosamente os floretes de brócolis 2 a 3 vezes, até que estejam bem macios. Se necessário, destampe e ferva para reduzir o excesso de líquido. Sirva quente ou morno.

4 porções

CHURROS





azeite de oliva para a fritura
açúcar de baunilha e glaçúcar misturados para polvilhar
Chocolate quente espanhol, veja página 117, para servir
MASSA:
100 g (1 xícara de chá) de farinha de trigo com fermento
1/4 de colher de chá de canela em pó
55 g (1/4 de xícara de chá) de manteiga, em pedacinhos
3 a 4 ovos, batidos

Para fazer a massa, peneire a farinha e a canela num prato, ou numa tigela e coloque na parte lateral do fogão.

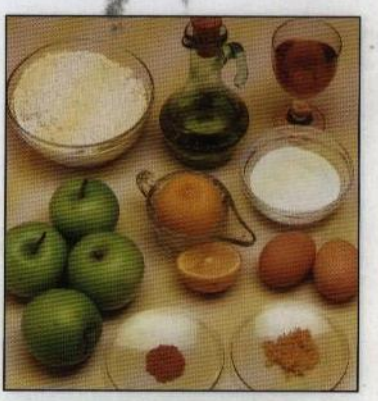
Aqueça a manteiga em fogo baixo com 175 ml (3/4 de xícara de chá) de água, até que ela tenha derretido; deixe ferver e após isso, retire de imediato e rapidamente adicione a mistura da farinha com a canela de uma só vez; bata vigorosamente até ficar uma massa macia. Retorne para o fogo por cerca de 30 segundos, ainda batendo. Retire do fogo e deixe esfriar ligeiramente. Acrescente gradualmente os ovos batidos à massa e bata até que fique uma massa lisa e homogênea e uma pasta espessa. Encha a metade da capacidade de uma fritadeira com azeite e aqueça a 190°C (375°F).

Coloque um pouco de massa num saquinho de confeitar com um biquinho de 0,5 a 1 cm; aperte o saquinho com a massa formando uma tira de uns 10 cm dentro do azeite quente, formando anéis ou espirais; utilize uma faca afiada para cortar a mistura no comprimento desejado. Frite por cerca de 3 minutos, virando uma vez, até que estejam dourados. Retire com uma escumadeira e coloque sobre papel-toalha para absorver o excesso de gordura. Conserve quente enquanto fritar o restante da mistura. Polvilhe bem com a mistura de açúcar de baunilha com glaçúcar e sirva quente com chocolate quente espanhol.

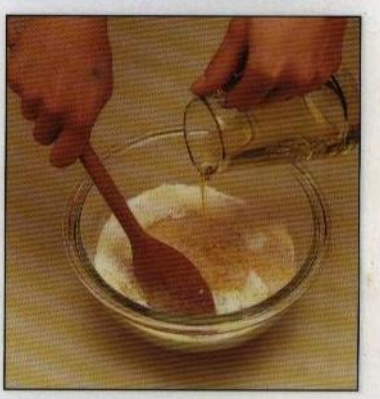
4 porções

-BOLO DE MAÇÃ COM AZEITE DE OLIVA-

250 g (2 xícaras de chá mais 2 colheres de sopa) de farinha de trigo com fermento
3/4 de colher de chá de canela em pó
85 g (1/3 de xícara de chá) de açúcar
casca ralada e suco de 1 limão
2 ovos, batidos
3 colheres de sopa de sherry doce
160 ml (2/3 de xícara de chá) de azeite de oliva
450 g de maçãs verdes ácidas

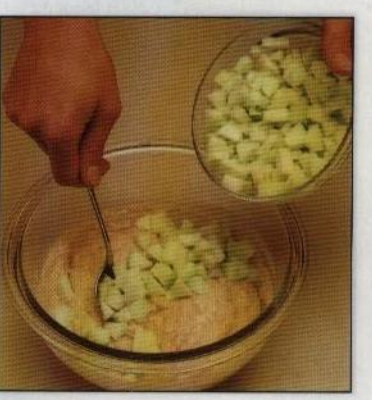


Pré-aqueça o forno a 180°C (350°F/Gás 4). Unte uma assadeira de bolo de 18 cm de diâmetro. Misture a farinha numa tigela juntamente com a canela, o açúcar e a casca do limão. Faça um buraco no centro e gradualmente adicione os ovos, o sherry, o azeite de oliva e o suco do limão; mexa bem até obter uma mistura lisa e macia.

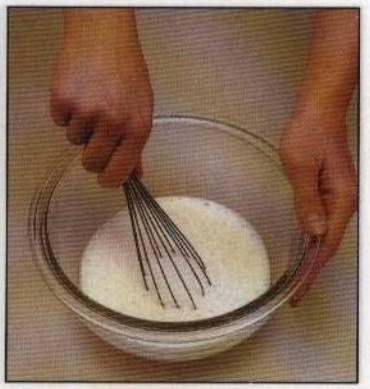


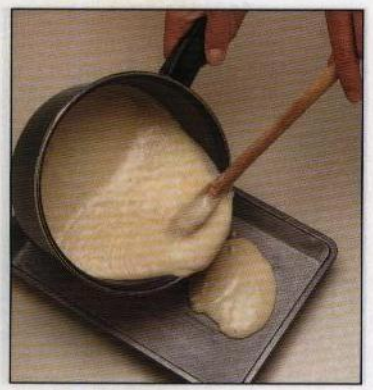
Descasque as maçãs e pique-as em pedacinhos pequenos. Misture com a massa do bolo e coloque na forma untada. Asse por 40 a 45 minutos, até que esteja dourado e firme quando tocado no centro. Deixe por alguns minutos na forma antes de virar numa grelha para esfriar.

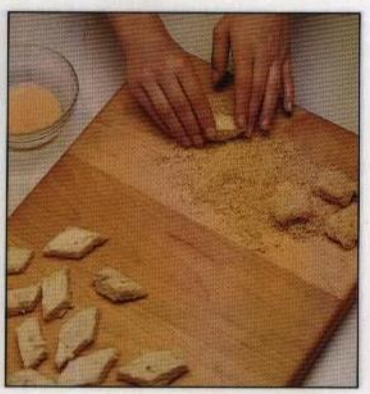
8 fatias



LOSANGOS FRITOS







cerca de 3 colheres de sopa de açúcar
3 ovos
55 g (1/2 xícara de chá) de farinha de trigo
225 ml (1 xícara de chá) de creme de leite batido
225 ml (1 xícara de chá) de leite
algumas gotas de essência de baunilha
100 g (1 xícara de chá) de farelo de bolo, preferivelmente bolo de limão
óleo vegetal para a fritura

Polvilhe levemente uma assadeira com farinha de trigo. Numa tigela, bata o açúcar com 2 ovos até obter uma gemada clara. Aos poucos, misture a farinha.

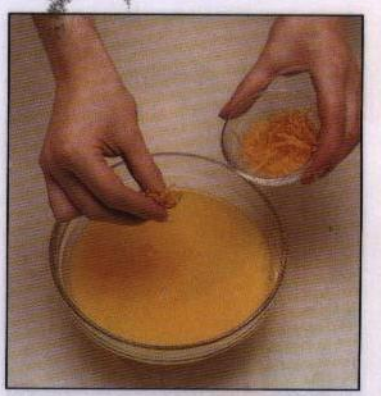
Numa panela pesada, de preferência teflonada, aqueça o creme, o leite e a essência de baunilha até o ponto de fervura. Lentamente, vá colocando a mistura do leite na tigela com a farinha e ovos. Retorne para o fogo e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até que engrosse; não deixe ferver. Coloque na assadeira para fazer uma camada de cerca de 1 cm de massa, e depois deixe esfriar. Cubra a assadeira e leve ao refrigerador por, no mínimo, 1 hora. Corte a mistura fria em quadrados de 2,5 cm ou em losangos.

Bata o ovo restante e passe os quadrados ou losangos no ovo batido e depois nos farelos de bolo. Encha a metade de uma fritadeira com óleo vegetal e aqueça a 190°C (375°F). Coloque os losangos aos poucos na fritadeira e frite por cerca de 1 1/2 minutos até que estejam dourados e crocantes por fora; preste atenção na temperatura do óleo, para garantir que ela não abaixe, pois os losangos devem fritar rapidamente. Utilize uma escumadeira para retirar os losangos da fritadeira, colocando-os sobre papel-toalha para absorver o excesso de gordura. Sirva imediatamente após escorrer.

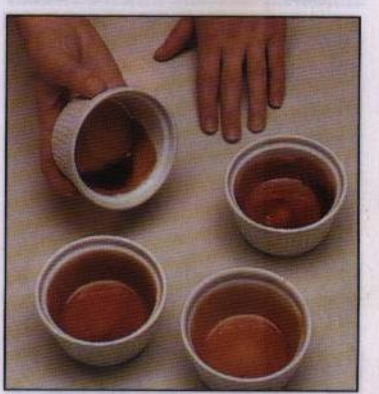
4 a 6 porções

FLAN DE LARANJA

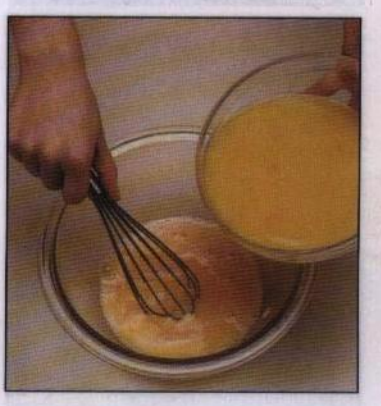
casca ralada de uma laranja
300 ml (1 1/4 de xícaras de chá) de suco de laranja fresco
3 ovos inteiros
3 gemas
2 colheres de sopa de açúcar
fatias de laranja e hortelã, para decorar
CARAMELO:
115 g (1/2 xícara de chá) de açúcar



Coloque a casca e o suco de laranja numa tigela pequena; deixe à parte, de molho. Pré-aqueça o forno a 180°C (350°F/Gás 4). Aqueça 4 forminhas refratárias.



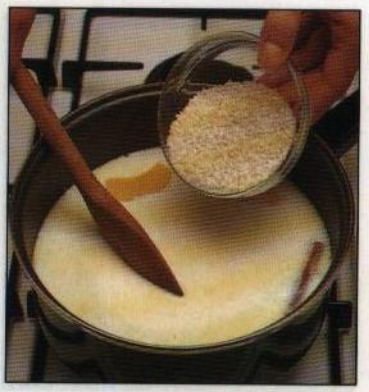
Para fazer o caramelo, aqueça o açúcar em fogo baixo com 1 colher de sopa de água numa panela com base pesada, girando a panela até que o açúcar tenha dissolvido. Depois aqueça até que fique dourado. Imediatamente divida o caramelo entre as 4 forminhas, espalhando-o no fundo e laterais das forminhas. Coloque as forminhas sobre uma assadeira. Aqueça o suco e a casca de laranja em fogo baixo até quase o ponto de fervura.



Enquanto isso, bata os ovos inteiros e as gemas com o açúcar até obter uma gemada espessa e depois vagarosamente misture com o suco e cascas da laranja, batendo constantemente. Divida a mistura entre as 4 forminhas e coloque água fervendo na assadeira em volta das forminhas. Cubra as forminhas com papel de alumínio e asse por cerca de 25 minutos, até que estejam firmes. Retire as forminhas da assadeira e deixe esfriar. Antes de servir, vire os pequenos pudins sobre pratos resfriados. Decore com laranja e hortelã.

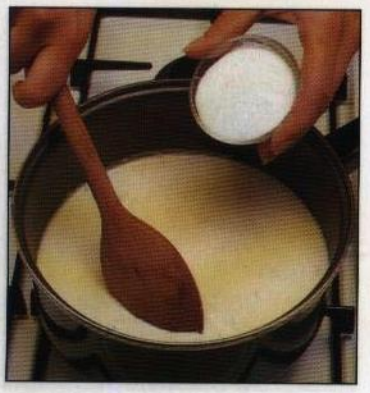
4 porções

PUDIM DE ARROZ À ESPANHOLA

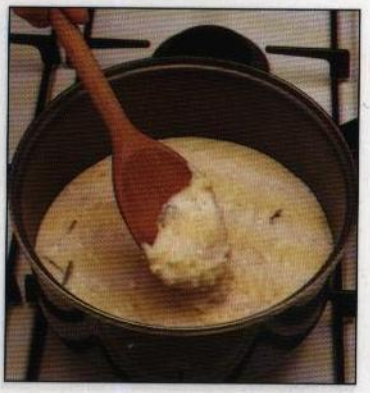


cerca de 1,5 litros (6 1/4 de xícaras de chá) de leite
1 pau de canela
2 a 3 tirinhas de casca de limão
uma pitada de sal
70 g (1/3 a 1/2 xícara de chá) de arroz de grão curto
70 g (1/4 a 1/2 xícara de chá) de açúcar

Separe e reserve 115 ml (1/2 xícara de chá) do leite. Aqueça numa panela grande até o ponto de fervura, o leite restante, o pau de canela, as tirinhas de casca de limão e o sal. Junte o arroz.



Abaixe o fogo de modo que o leite ferva sem derramar; cozinhe por 15 minutos, mexendo constantemente. Depois deixe cozinhar com a panela destampada por cerca de 1 hora, mexendo ocasionalmente. Adicione o açúcar.

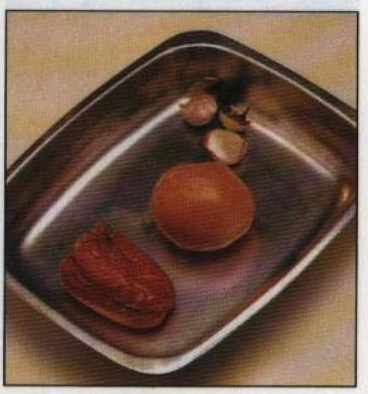


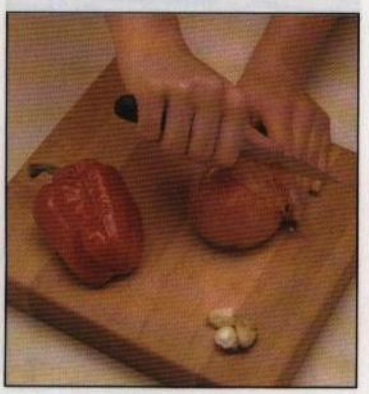
Cozinhe por mais 1 hora, mexendo de tempos em tempos, até que o leite tenha sido absorvido e que o doce esteja bem cremoso e que escorra facilmente de uma colher. Adicione o leite reservado se a mistura estiver muito grossa. Retire o pau de canela e a casca de limão. Sirva quente, em temperatura ambiente ou levemente gelado.

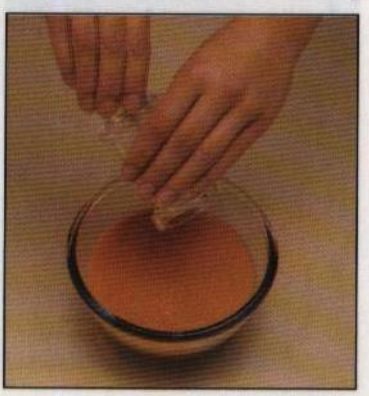
6 porções

Variação: Sirva com frutas frescas e polvilhado com canela em pó, se desejar.

MOLHO ROMESCO







3 dentes de alho, com casca
225 g de tomates
1 pimentão vermelho
25 g de amêndoas escaldadas, levemente tostadas
1 pimenta mexicana vermelha, desidradata, deixada de molho em água fria por 30 minutos, drenada e com as sementes removidas
3 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
cerca de 150 ml (2/3 de xícara de chá) de azeite de oliva
sal

Pré-aqueça o forno no seu ponto mais alto. Asse o alho, os tomates e o pimentão vermelho por 20 a 30 minutos, retirando os tomates e o alho quando já macios e o pimentão quando estiver macio e levemente dourado.

Descasque os tomates e o pimentão, descartando as sementes. Descasque o alho. Misture os vegetais com as amêndoas e a pimenta mexicana e coloque-os num liquidificador ou num processador de alimentos; com o motor do processador ou do liquidificador funcionando, coloque lentamente o vinagre e azeite o bastante para fazer um molho espesso.

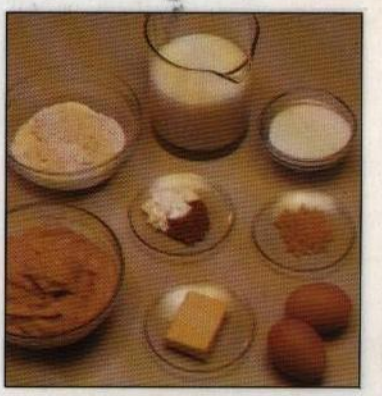
Adicione sal a gosto. Deixe em repouso por 3 a 4 horas antes de servir com pratos de carne, de peixe ou de vegetais.

6 porções

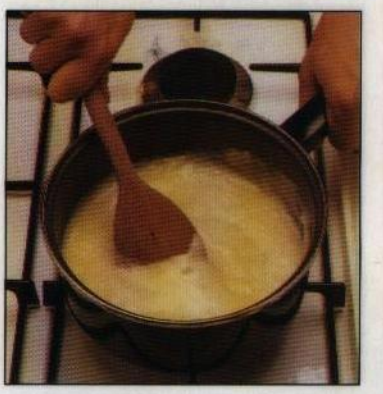
Variação: O molho romesco é feito de pimenta romesca. Se você puder encontrá-las, substitua o pimentão vermelho e a pimenta mexicana por 2 pimentas romescas desidratadas.

SONHOS RECHEADOS

massa de churros, veja página 108, feita com 25 g (6 colheres de chá) de manteiga e de açúcar, 5 colheres de chá de leite e 5 de água, 55 g (1/2 xícara de chá) de farinha de trigo com fermento, casca ralada de 1 limão, 2 1/2 ovos e 1 colher de brandy
azeite de oliva para a fritar
2 colheres de sopa de glaçúcar
1 colher de chá de canela em pó
RECHEIO:
85 g (1/3 de xícara de chá) de açúcar
85 g (1/4 de xícara de chá) de farinha de trigo
2 ovos, batidos
500 ml (2 1/4 xícaras de chá) de leite
casca ralada de 1 limão
40 g (9 colheres de chá) de manteiga



Para fazer o recheio, misture numa tigela o açúcar, a farinha, os ovos e um pouquinho de leite. Numa panela teflonada, com base pesada, aqueça a casca de limão e o restante do leite até o ponto de fervura. Lentamente coloque o leite na tigela com a mistura de farinha e açúcar e mexa bem para incorporar os ingredientes. Retorne para a panela. Aqueça em fogo baixo, mexendo com uma colher de pau, até que o molho engrosse; continue a cozinhar em fogo baixo por 5 minutos; não deixe ferver. Retire do fogo, junte a manteiga e tampe ligeiramente com papel de impermeável. Deixe esfriar.



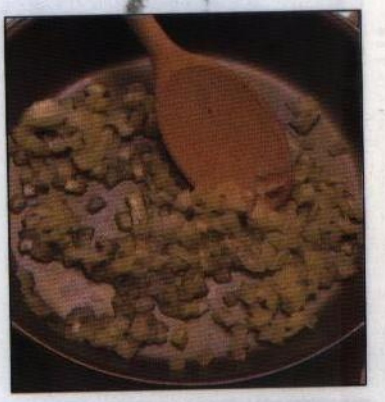
Para preparar a massa, veja página 108. Aqueça a manteiga e o açúcar juntamente com o leite e a água, até que a manteiga tenha derretido e o açúcar tenha dissolvido. Adicione a farinha e a casca de limão, depois os ovos e o brandy, batendo bem. Aqueça o azeite numa fritadeira a 180°C (350°F). Faça bolinhos do tamanho de uma noz com a massa e frite aos poucos, até que estejam uniformemente dourados. Vá colocando sobre papel-toalha enquanto frita o restante da massa. Faça um buraco na lateral de cada bolinho e encha com o recheio. Sirva quente, polvilhado com o açúcar misturado com a canela em pó.

4 porções

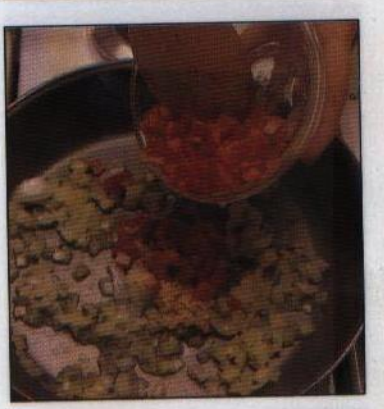
MOLHO DE TOMATE

2 colheres de sopa de azeite de oliva
1/2 cebola, picadinha
1/2 dente de alho, picado
1 pimentão vermelho, picado
900 g de tomates, sem peles e sementes, picados
açúcar ou massa de tomate (opcional)
sal e pimenta-do-reino

Aqueça o azeite numa frigideira, adicione a cebola e frite em fogo baixo por 5 minutos.

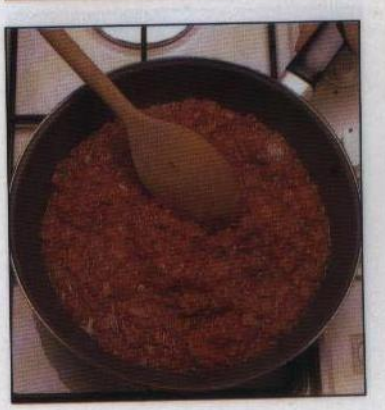


Junte o alho e o pimentão e continue a fritar em fogo baixo por 10 minutos, mexendo ocasionalmente.

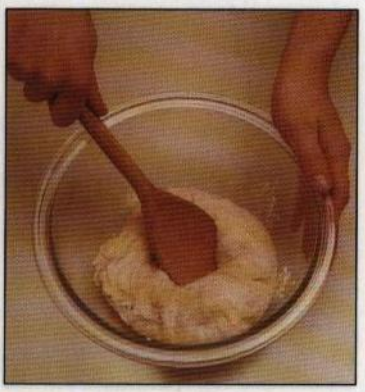


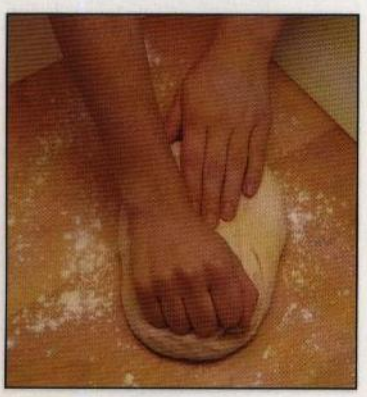
Junte os tomates à frigideira. Cozinhe em fogo baixo por 20 a 30 minutos, mexendo ocasionalmente, até que tenha engrossado. Adicione o açúcar ou a massa de tomate, se desejar. Tempere com o sal e a pimenta. Bata num liquidificador ou num processador de alimentos, ou passe numa peneira não metálica, se desejar.

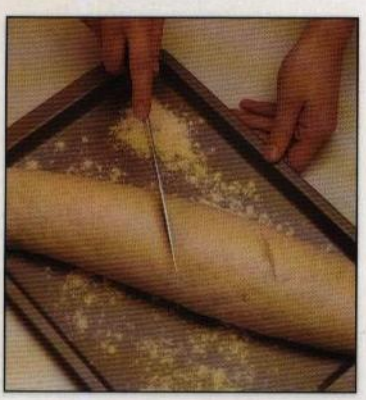
4 a 6 porções



PÃO CASEIRO ESPANHOL







225 g de farinha de trigo
2 colheres de chá de sal, de preferência sal grosso
3 colheres de chá de fermento em pó
óleo para pincelar
maisena para salpicar

Peneire a farinha e o sal numa tigela grande, junte o fermento e faça um buraco no centro. Lentamente vá colocando 175 ml (3/4 de xícara de chá) de água morna no buraco, mexendo com uma colher de pau, para fazer uma massa. Bata bem até que a massa não esteja mais grudando nas laterais da tigela.

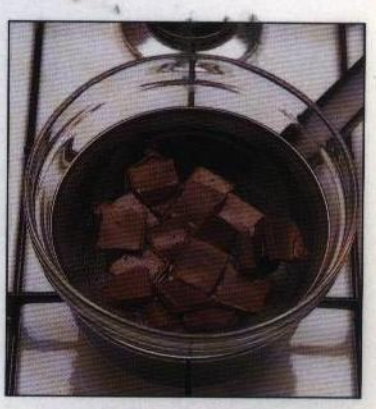
Coloque a massa numa superfície salpicada com farinha de trigo e sove-a por 10 a 15 minutos, até que fique macia e elástica; adicione um pouco mais de farinha se a massa estiver grudando. Coloque a massa numa tigela untada com óleo, tampe e deixe num local quente por 2 1/2 horas, até que dobre de tamanho. Polvilhe levemente uma assadeira com maisena. Vire a massa numa superfície salpicada com farinha de trigo, abra-a na forma de um retângulo de 15 x 40 cm. Enrole como se fosse um rocambole e aperte para fechar as pontas.

Coloque o rocambole, com a abertura para baixo, na assadeira. Utilizando uma faca afiada, faça 3 traços em diagonal na massa. Pincele a parte superior levemente com água. Deixe num local quente por cerca de 1 hora, até que dobre de volume. Pré-aqueça o forno a 230°C (450°F/Gás 8) e coloque uma panela com água no fundo. Pincele novamente a parte de cima com água e asse por 5 minutos. Retire a panela com água do forno. Pincele novamente a parte superior do rocambole com água. Asse por cerca de 20 minutos, até que o pão soe oco por dentro quando batido com o cabo de uma faca.

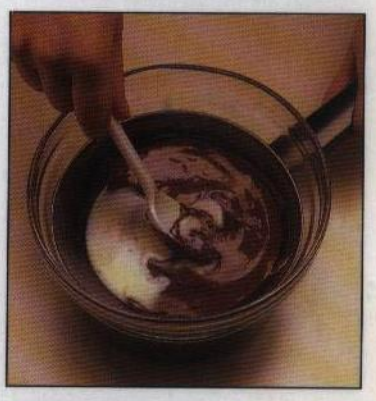
1 pão

– CHOCOLATE QUENTE À ESPANHOLA –

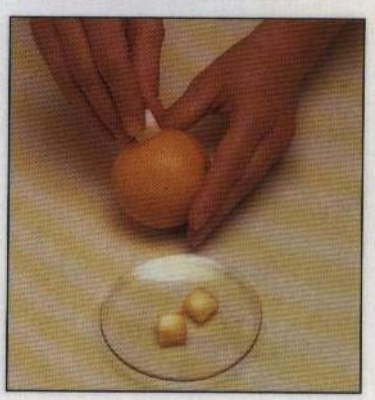
85 g de chocolate amargo, picado
450 ml (2 xícaras de chá) de leite
paus de canela e casca de laranja, para decorar



Coloque o chocolate na numa tigela e coloque-a dentro de uma panela com água fervente. Deixe o chocolate derreter.



Aqueça o leite até o ponto de fervura. Utilizando uma colher de pau, coloque um pouco do leite fervente no chocolate.

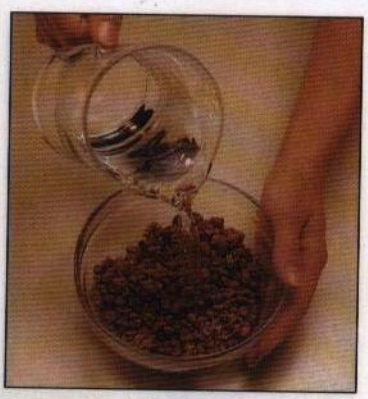


Coloque o restante do leite no chocolate e utilizando um batedor manual aramado, bata até que a mistura fique espumosa. Coloque em copos refratários ou em xícaras, e decore com paus de canela e casca de laranja.

2 porções

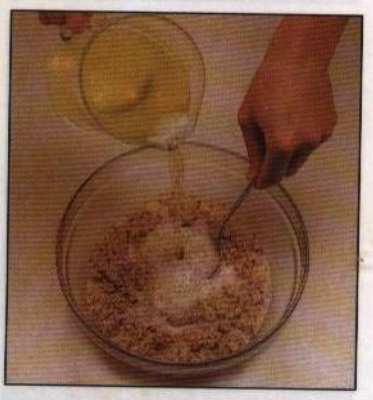
Variação: Esfregue dois cubinhos de açúcar sobre uma laranja inteira para pegar o sabor, e depois adicione o açúcar ao leite quente. Salpique com canela em pó e sirva.

HORCHTA

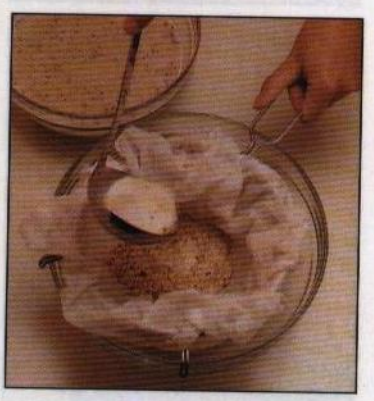


225 g de avelãs
1 litro (4 1/2 xícaras de chá) de água
casca de 1/2 limão, ralada
cerca de 85 g (1/3 de xícara de chá) de açúcar

Lave as avelãs em água fria corrente. Coloque numa tigela com água limpa e deixe de molho por uma noite. Escorra.



Num liquidificador ou num porcessador de alimentos, bata as avelãs com água suficiente para formar uma pasta fina. Retorne a mistura para a tigela e adicione o restante da água, a casca do limão e açúcar a gosto.



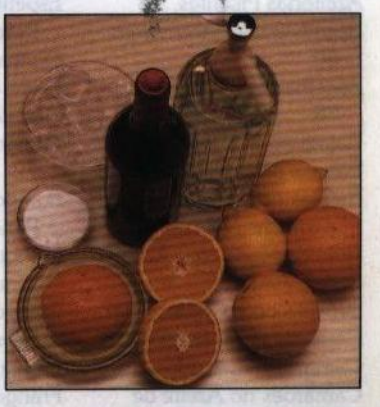
Deixe num local fresco por 4 horas. Passe o líquido numa peneira forrada com um pedaço de morim. Coloque na geladeira até ficar gelado.

4 porções

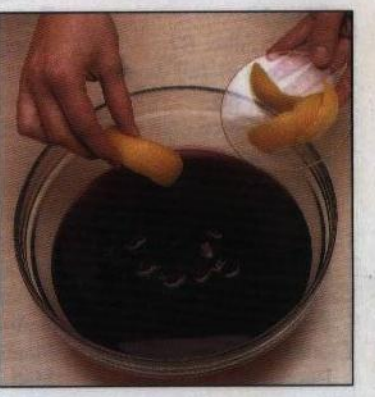
Nota: Algumas *horchtas* podem ser colocadas numa bandeja de metal e colocada no congelador até que ficar pastosa e depois adicionada à bebida como ela é servida.

SANGRIA

6 a 8 cubos de gelo
1 garrafa de vinho tinto, gelado
2 tiras de casca de laranja
2 tiras de casca de limão
suco de 4 laranjas
2 colheres de sopa de açúcar
suco de 2 limões
685 g (3 xícaras de chá) de água com gás, gelada
raminhos de hortelã e fatias de limão e laranja

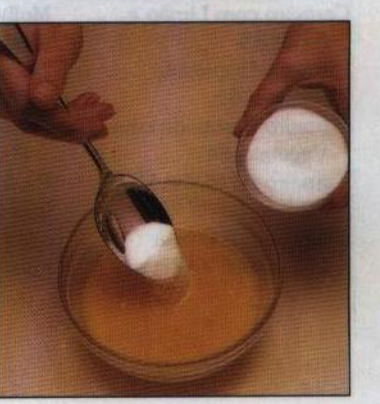


Coloque os cubos de gelo numa tigela grande gelada, junte o vinho e as cascas de laranja e limão.

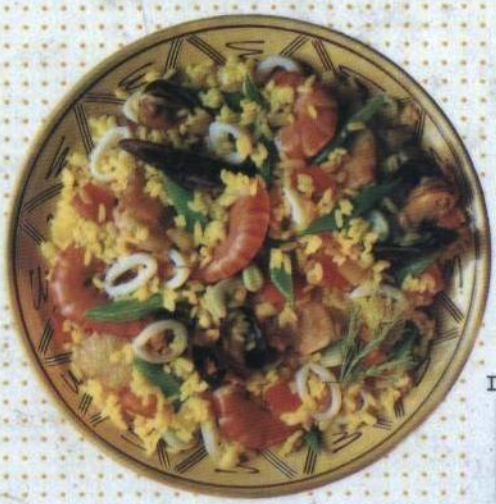


Coloque o suco de laranja numa tigela pequena, adicione o açúcar e mexa até que o açúcar dissolva. Coloque o suco de limão no vinho. Complete com a água com gás. Coloque numa jarra grande gelada. Decore com folhinhas de hortelã e fatias de limão.

4 porções



Os aperitivos chamados de *Tapas* na Espanha, que são uma velha tradição secular no país, adaptam-se tão bem ao estilo casual de vida dos dias de hoje, que se difundiram popularmente em todo o mundo. *O Livro de Tapas e Comida Espanhola* traz a você uma atrativa seleção destes deliciosos aperitivos, mais pratos principais, vegetais e sobremesas, numa variada coleção de mais de 100 receitas, abrangendo muitos estilos regionais de alimentação. Cada receita é lindamente ilustrada em cor, com instruções passo a passo para ajudá-lo a obter o autêntico sabor da Espanha.



ISBN 85-204-0294-1

9 788520 402948

EDITORA MANOLE LTDA.